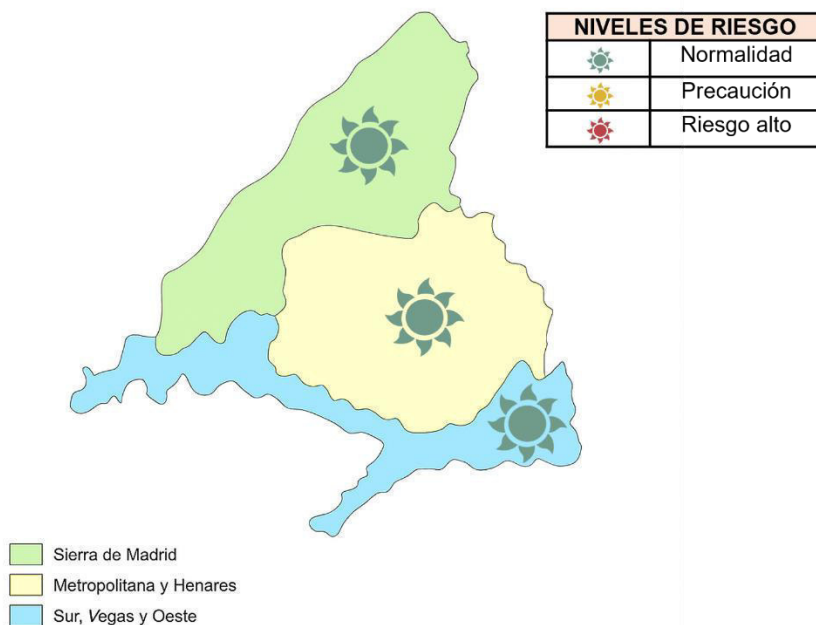


Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 15 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 15 mayo	14,9 °C	17,0 °C	18,0 °C
sábado, 16 mayo	18,5 °C	19,7 °C	20,2 °C
domingo, 17 mayo	19,6 °C	22,0 °C	23,3 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

Índice UV máximo previsto para hoy:
ALTO, necesita protección

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

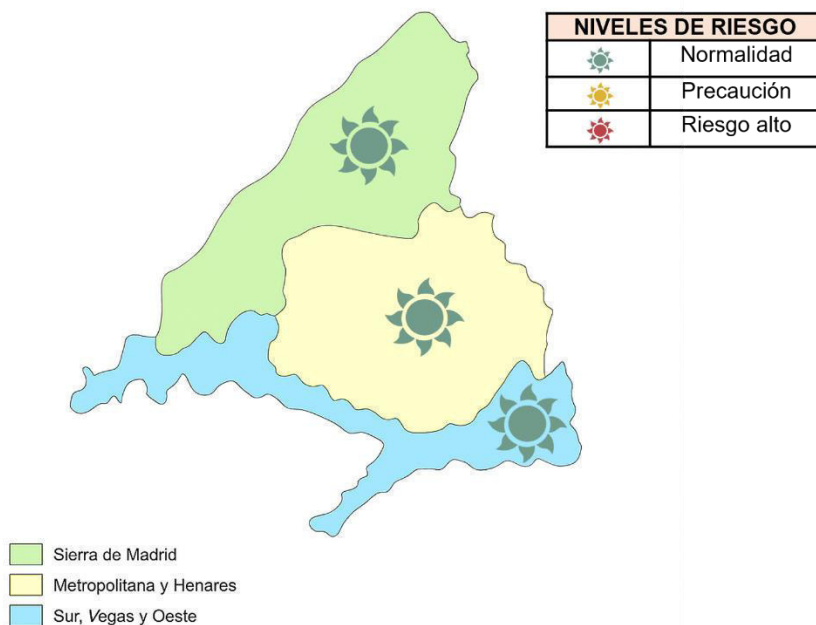
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 16 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 16 mayo	18,8 °C	20,0 °C	20,7 °C
domingo, 17 mayo	19,5 °C	22,3 °C	23,6 °C
lunes, 18 mayo	21,1 °C	23,4 °C	25,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

Índice UV máximo previsto para hoy:
ALTO, necesita protección

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

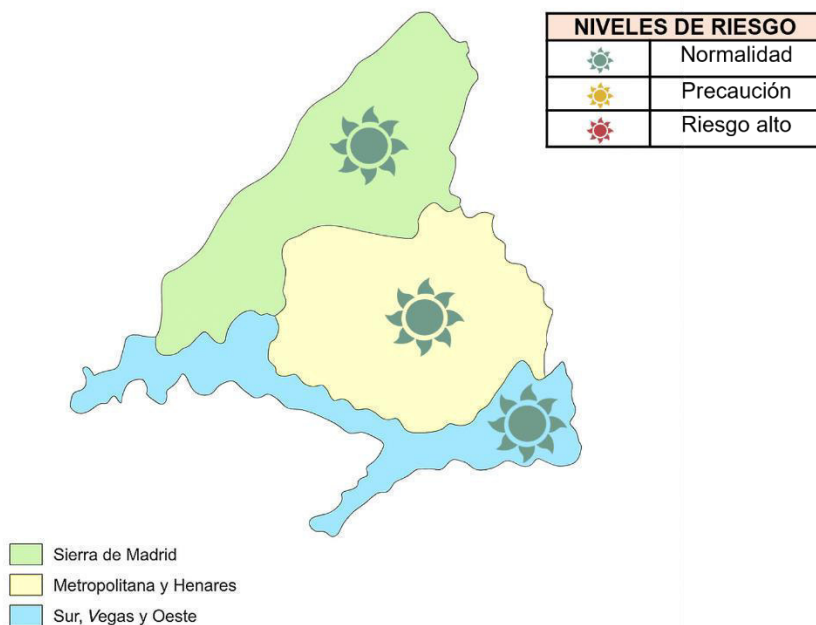
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 17 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 17 mayo	19,5 °C	22,9 °C	23,5 °C
lunes, 18 mayo	21,9 °C	23,5 °C	25,5 °C
martes, 19 mayo	24,1 °C	26,1 °C	27,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

Índice UV máximo previsto para hoy:
ALTO, necesita protección

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

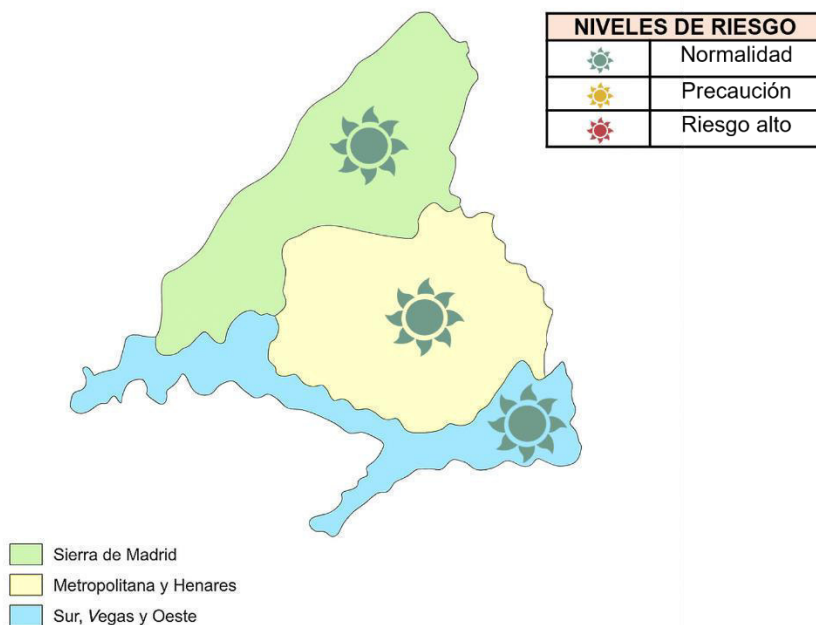
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 18 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 18 mayo	21,9 °C	24,2 °C	25,3 °C
martes, 19 mayo	24,8 °C	27,0 °C	27,6 °C
miércoles, 20 mayo	27,5 °C	30,6 °C	31,5 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

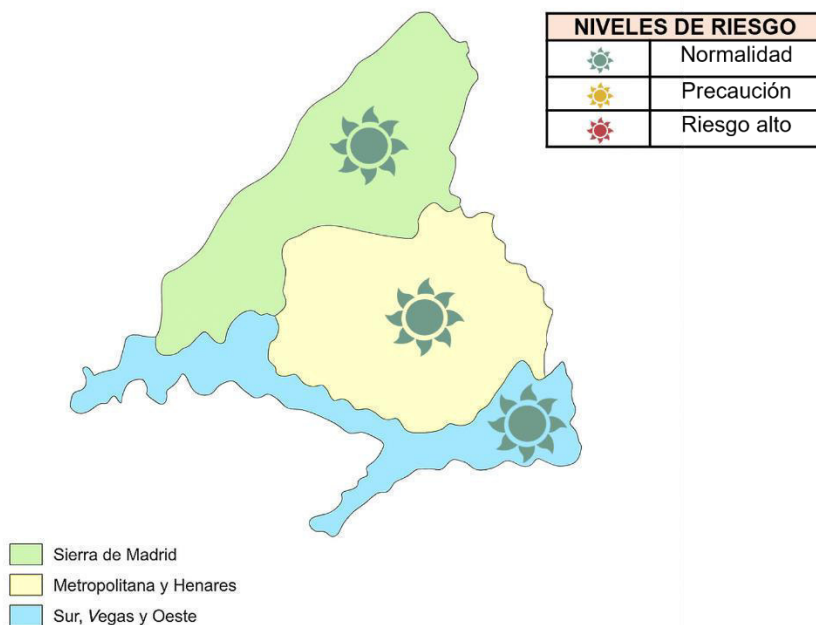
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
 Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
 CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 19 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 19 mayo	24,4 °C	26,8 °C	27,5 °C
miércoles, 20 mayo	27,5 °C	30,4 °C	31,2 °C
jueves, 21 mayo	29,4 °C	32,2 °C	33,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

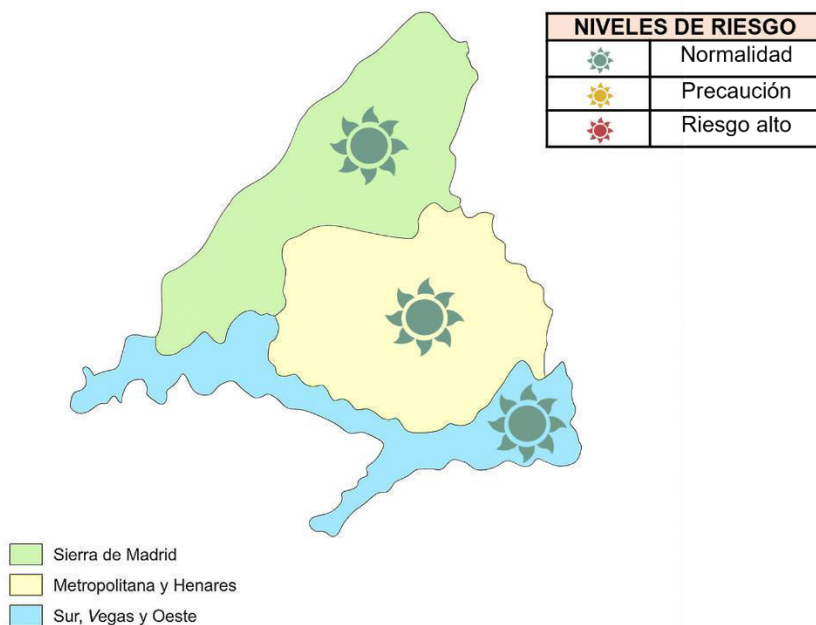
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 20 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 20 mayo	27,4 °C	30,1 °C	31,3 °C
jueves, 21 mayo	29,1 °C	32,2 °C	33,0 °C
viernes, 22 mayo	30,1 °C	33,2 °C	34,1 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

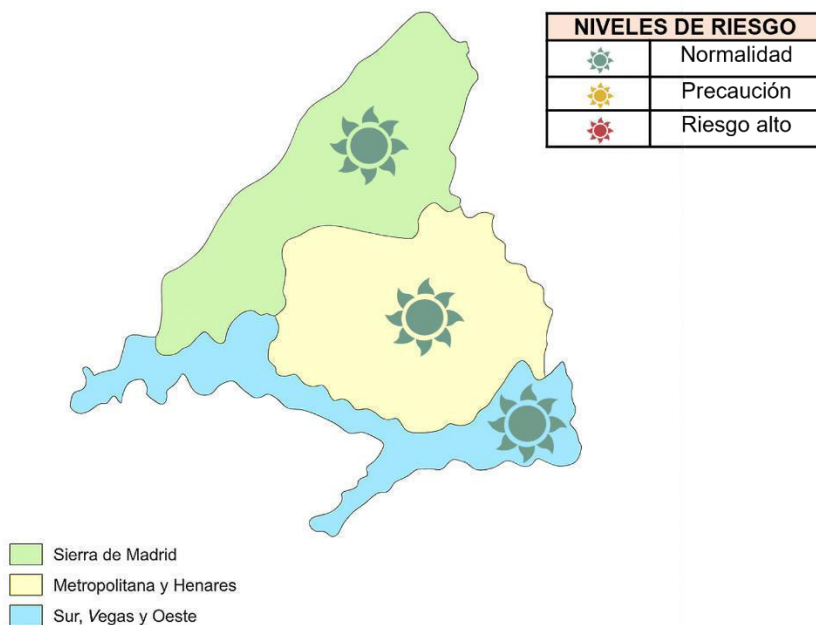
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 21 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 21 mayo	29,0 °C	31,9 °C	32,8 °C
viernes, 22 mayo	30,2 °C	33,1 °C	33,6 °C
sábado, 23 mayo	30,5 °C	33,3 °C	34,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

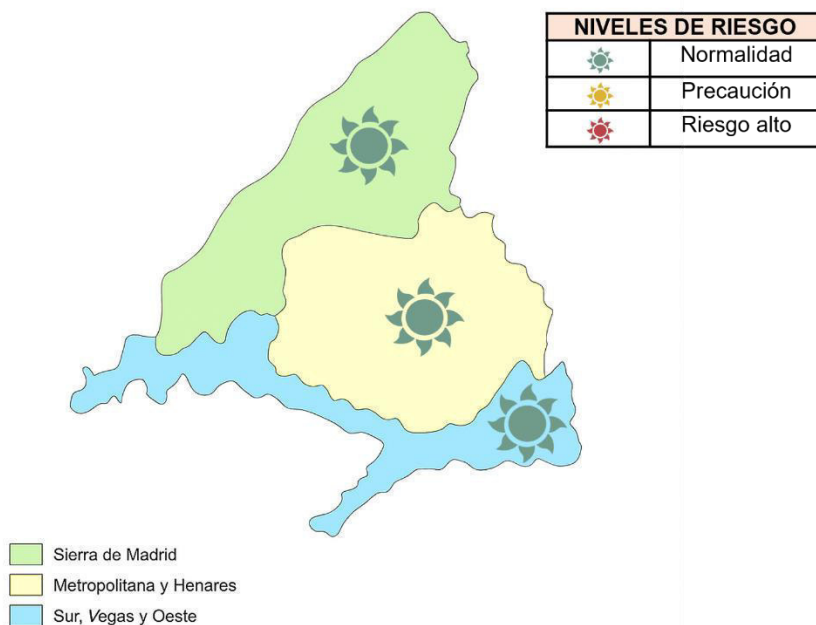
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 22 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 22 mayo	30,1 °C	32,8 °C	33,2 °C
sábado, 23 mayo	30,2 °C	33,0 °C	33,7 °C
domingo, 24 mayo	30,8 °C	33,2 °C	33,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

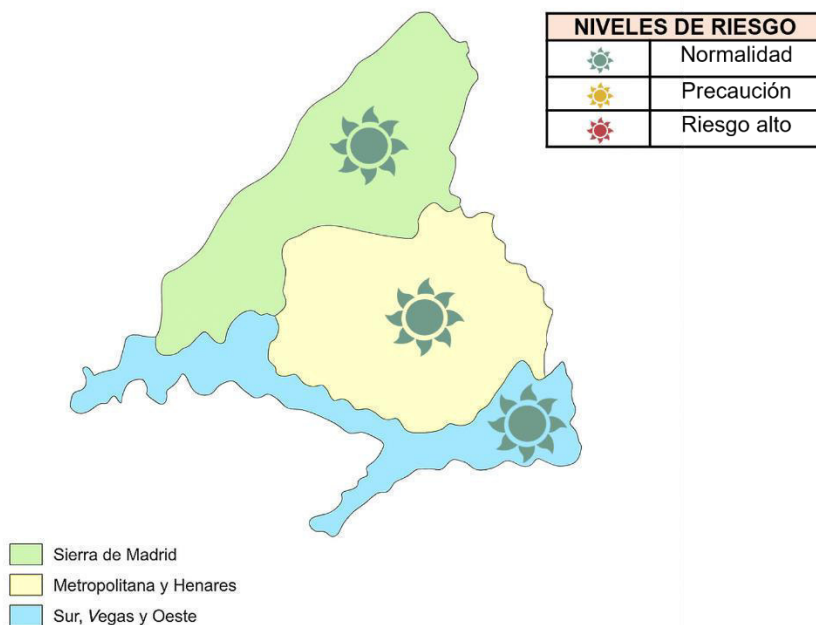
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 23 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 23 mayo	29,7 °C	32,5 °C	33,0 °C
domingo, 24 mayo	30,1 °C	32,6 °C	33,0 °C
lunes, 25 mayo	29,6 °C	32,4 °C	32,9 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

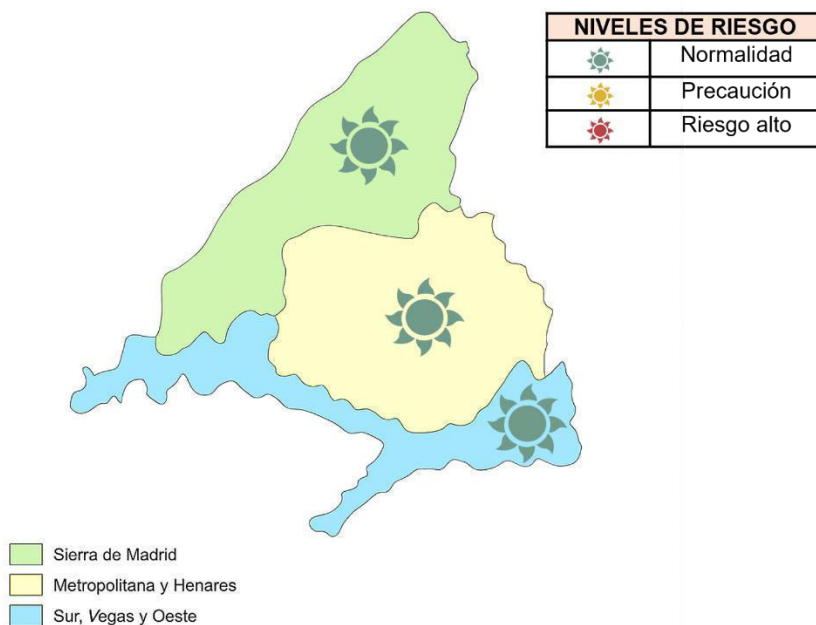
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 24 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 24 mayo	30,0 °C	32,3 °C	32,8 °C
lunes, 25 mayo	29,5 °C	32,2 °C	32,7 °C
martes, 26 mayo	30,4 °C	32,8 °C	33,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

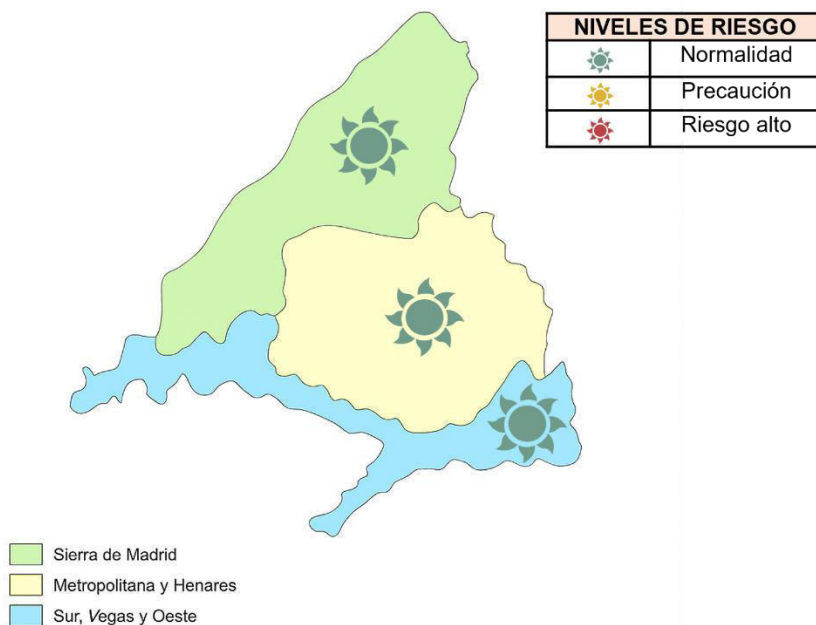
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 25 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 25 mayo	30,0 °C	32,2 °C	32,8 °C
martes, 26 mayo	30,7 °C	32,8 °C	33,0 °C
miércoles, 27 mayo	31,8 °C	34,6 °C	34,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

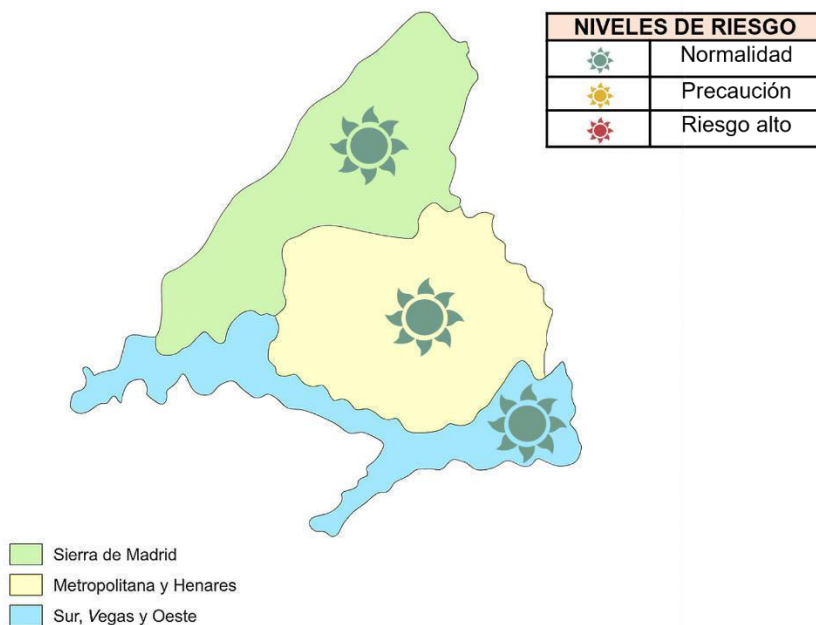
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 26 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 26 mayo	30,4 °C	32,6 °C	32,8 °C
miércoles, 27 mayo	32,1 °C	34,6 °C	34,7 °C
jueves, 28 mayo	32,3 °C	34,7 °C	34,6 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

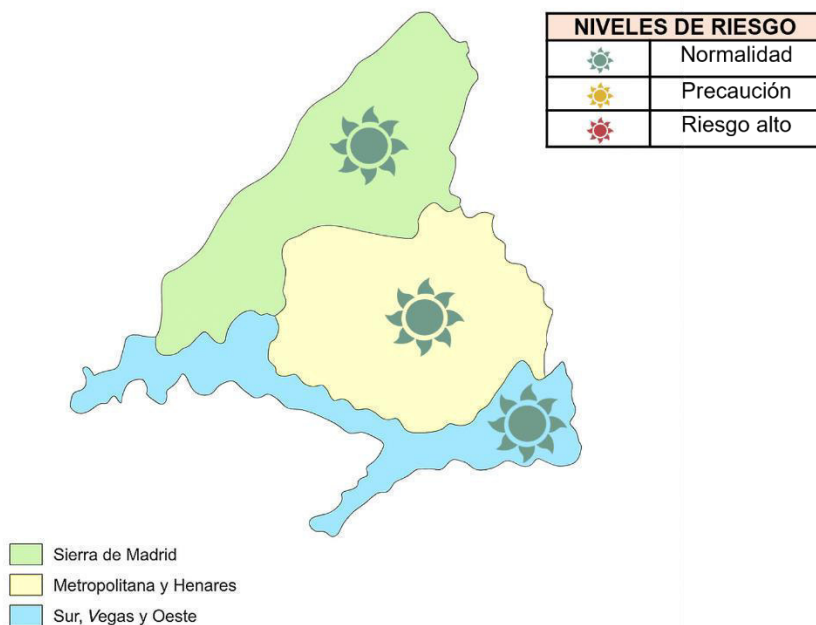
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 27 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 27 mayo	31,9 °C	34,8 °C	34,8 °C
jueves, 28 mayo	32,4 °C	34,7 °C	34,4 °C
viernes, 29 mayo	33,3 °C	35,8 °C	35,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

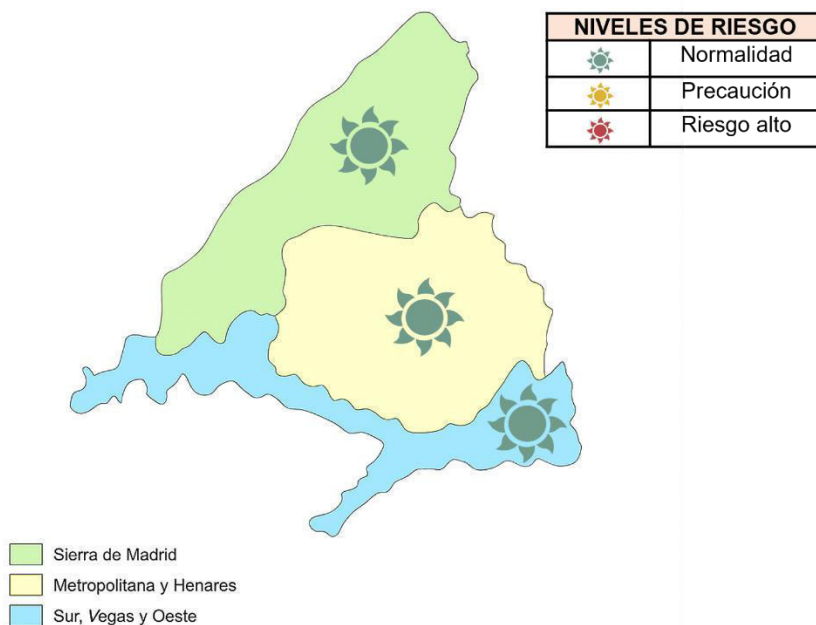
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 28 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 28 mayo	32,7 °C	34,6 °C	34,2 °C
viernes, 29 mayo	33,4 °C	35,7 °C	35,5 °C
sábado, 30 mayo	33,2 °C	35,9 °C	35,9 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

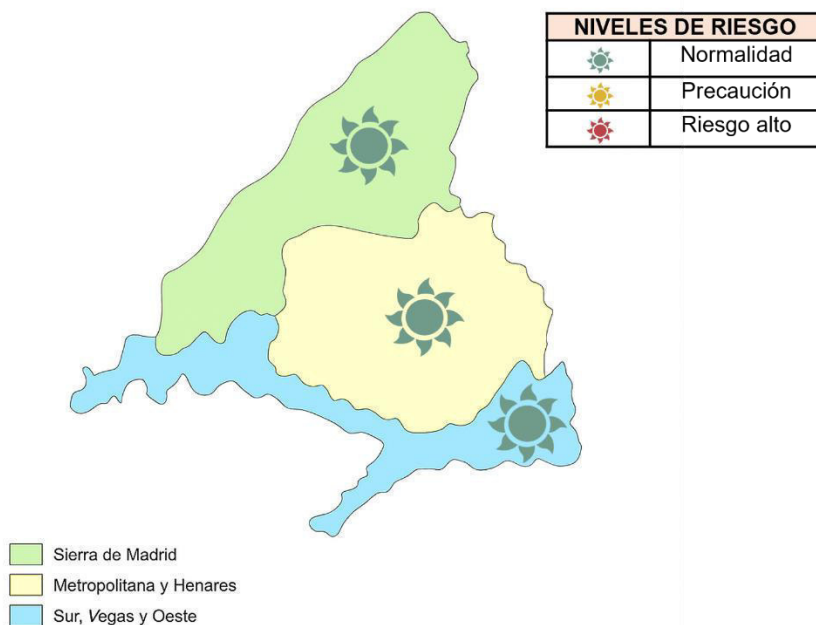
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 29 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 29 mayo	33,8 °C	36,0 °C	35,8 °C
sábado, 30 mayo	33,5 °C	35,8 °C	35,9 °C
domingo, 31 mayo	32,8 °C	35,0 °C	35,6 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

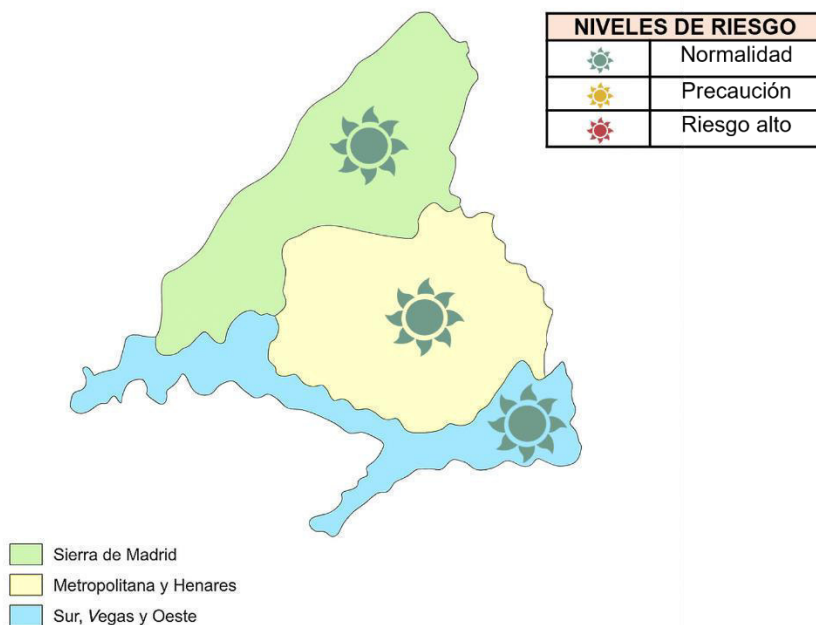
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 30 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 30 mayo	33,7 °C	36,1 °C	36,2 °C
domingo, 31 mayo	33,0 °C	35,0 °C	35,7 °C
lunes, 01 junio	32,2 °C	35,0 °C	35,6 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

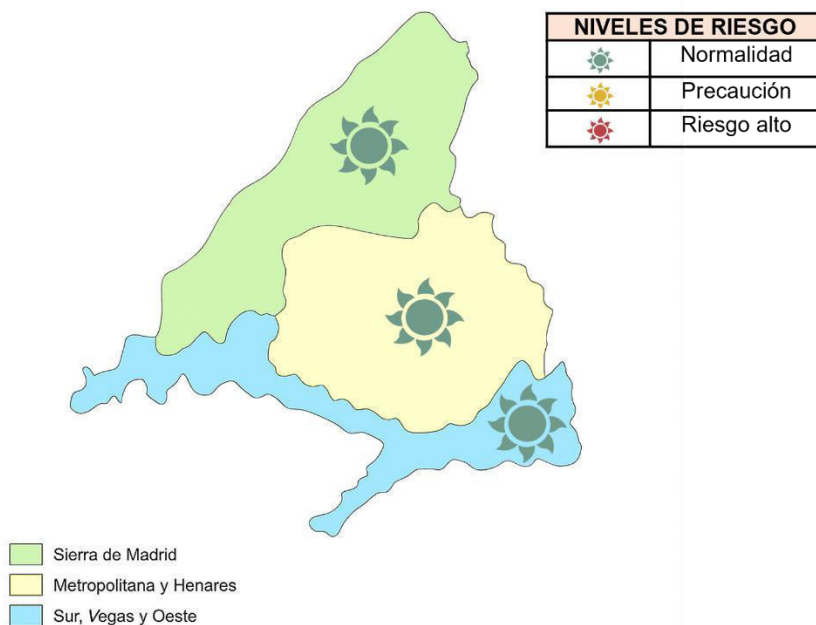
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 31 de mayo de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 31 mayo	33,2 °C	35,0 °C	35,5 °C
lunes, 01 junio	33,0 °C	35,2 °C	35,8 °C
martes, 02 junio	29,1 °C	32,2 °C	33,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

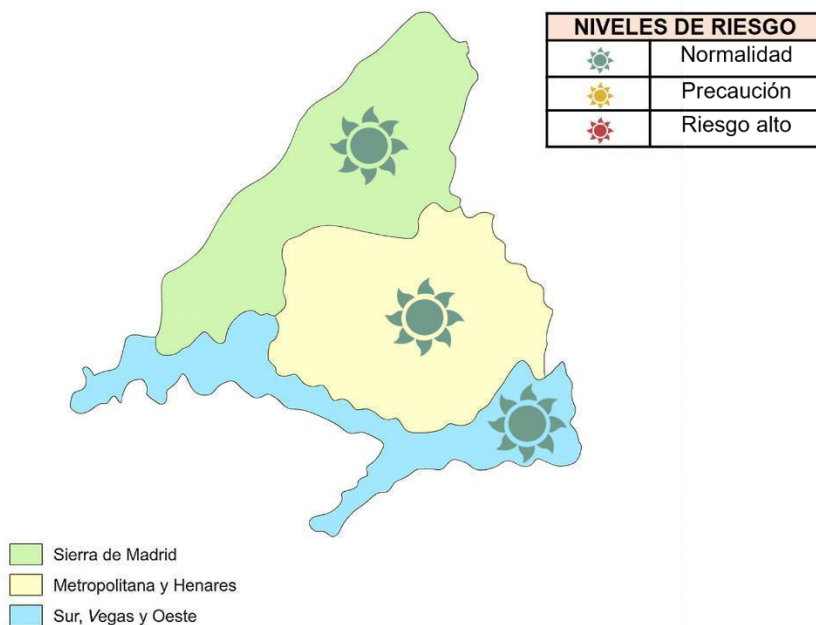
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 1 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 01 junio	32,8 °C	35,2 °C	35,8 °C
martes, 02 junio	29,2 °C	32,2 °C	33,0 °C
miércoles, 03 junio	29,8 °C	31,3 °C	31,4 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

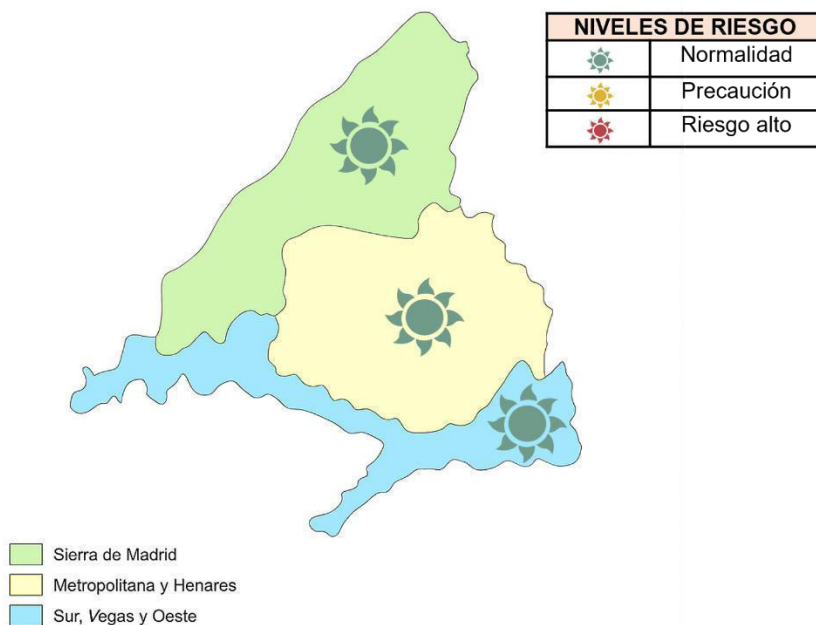
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 2 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 02 junio	28,6 °C	31,8 °C	32,6 °C
miércoles, 03 junio	30,8 °C	31,7 °C	32,2 °C
jueves, 04 junio	26,8 °C	30,1 °C	31,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

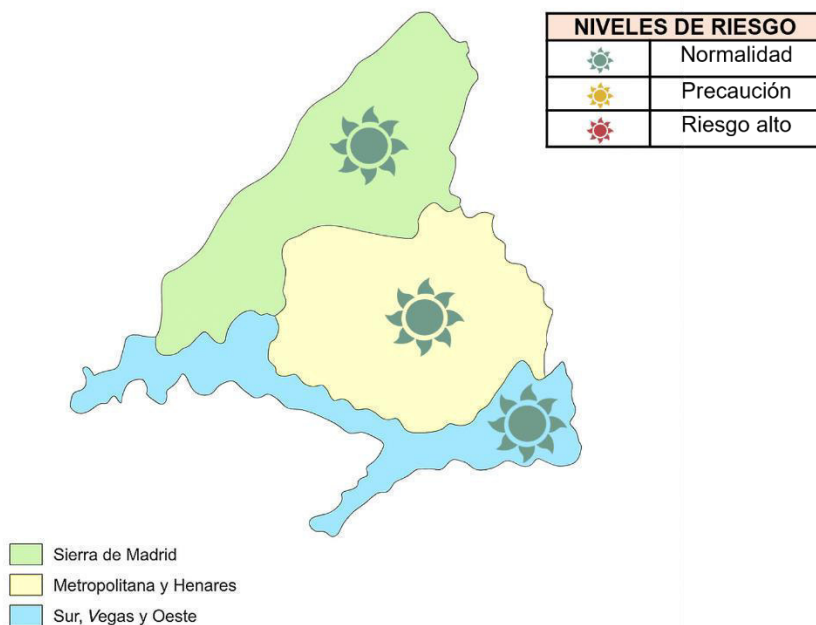
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 3 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 03 junio	29,4 °C	31,2 °C	31,7 °C
jueves, 04 junio	27,0 °C	30,5 °C	31,1 °C
viernes, 05 junio	26,9 °C	29,0 °C	30,2 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

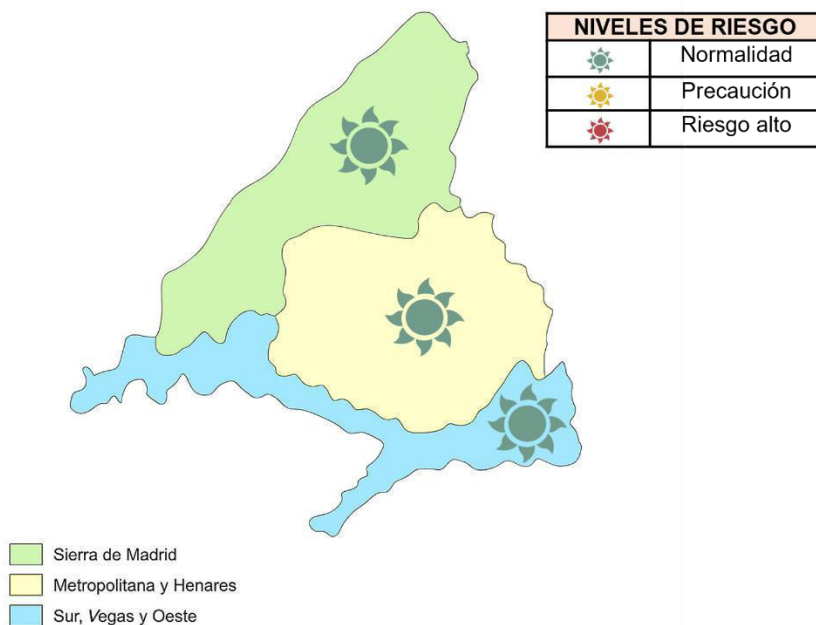
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 4 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 04 junio	26,7 °C	30,4 °C	31,0 °C
viernes, 05 junio	26,5 °C	29,4 °C	30,5 °C
sábado, 06 junio	29,2 °C	31,2 °C	31,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

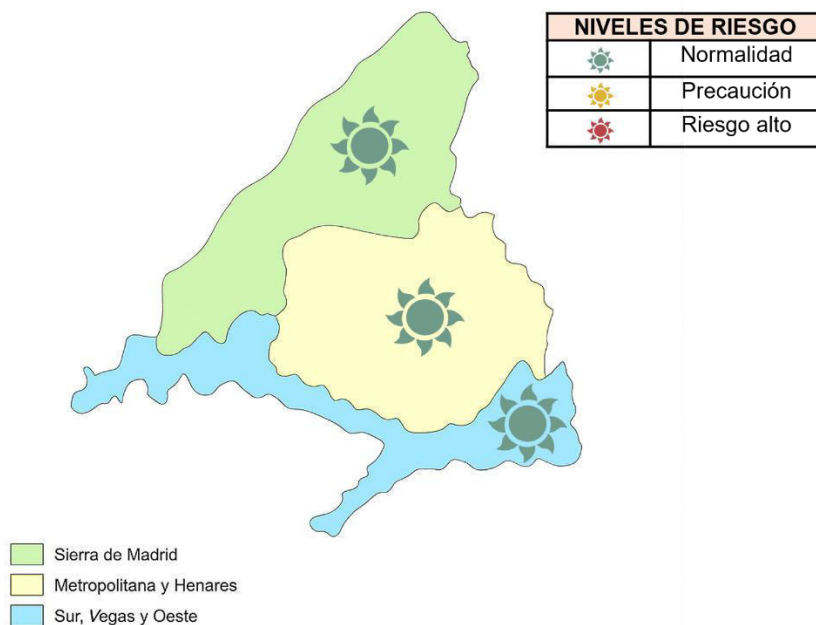
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 5 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 05 junio	26,0 °C	29,6 °C	30,6 °C
sábado, 06 junio	28,4 °C	31,0 °C	31,5 °C
domingo, 07 junio	31,2 °C	33,6 °C	34,2 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

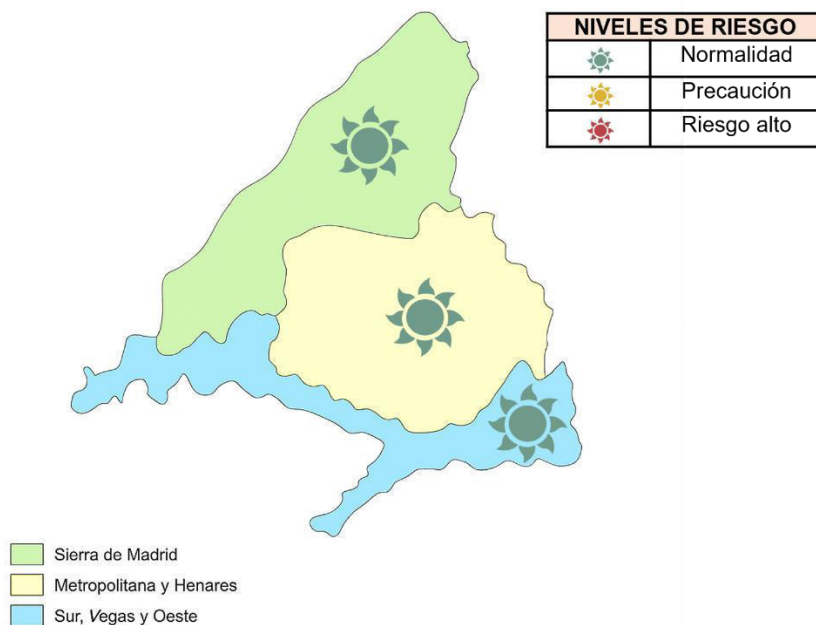
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 6 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 06 junio	28,1 °C	30,5 °C	31,1 °C
domingo, 07 junio	30,8 °C	33,9 °C	34,2 °C
lunes, 08 junio	32,0 °C	34,1 °C	34,5 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

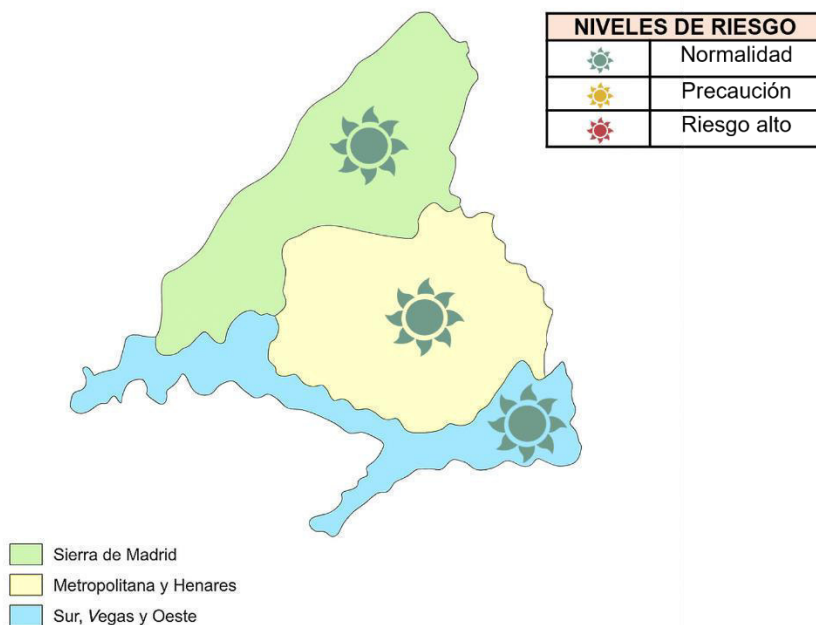
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 7 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 07 junio	30,5 °C	33,2 °C	33,8 °C
lunes, 08 junio	31,5 °C	33,9 °C	34,4 °C
martes, 09 junio	30,5 °C	33,4 °C	33,9 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

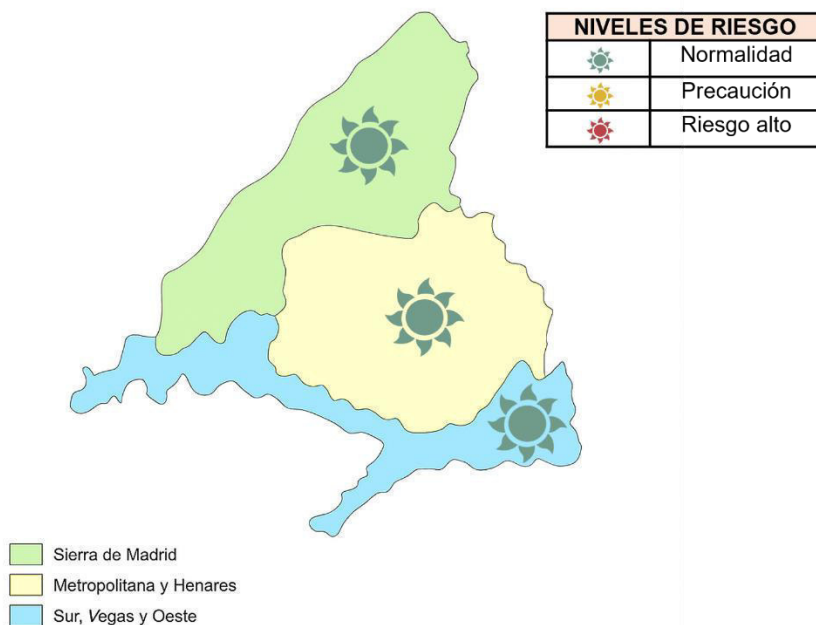
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 8 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 08 junio	31,8 °C	33,7 °C	34,2 °C
martes, 09 junio	30,0 °C	33,3 °C	33,8 °C
miércoles, 10 junio	29,6 °C	31,6 °C	32,4 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

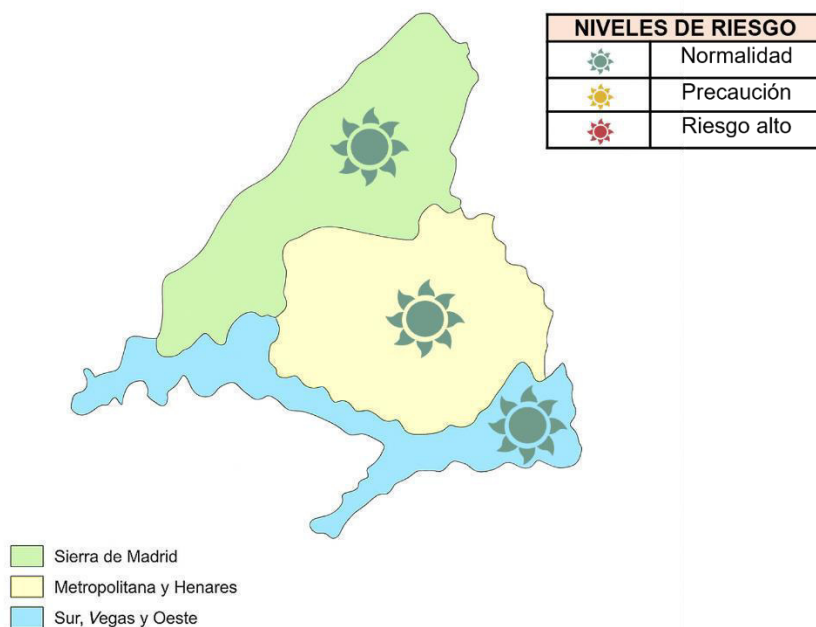
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 9 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 09 junio	30,2 °C	33,0 °C	33,7 °C
miércoles, 10 junio	29,2 °C	31,2 °C	32,2 °C
jueves, 11 junio	30,9 °C	33,0 °C	33,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

[\(Fuente: AEMET\)](#)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

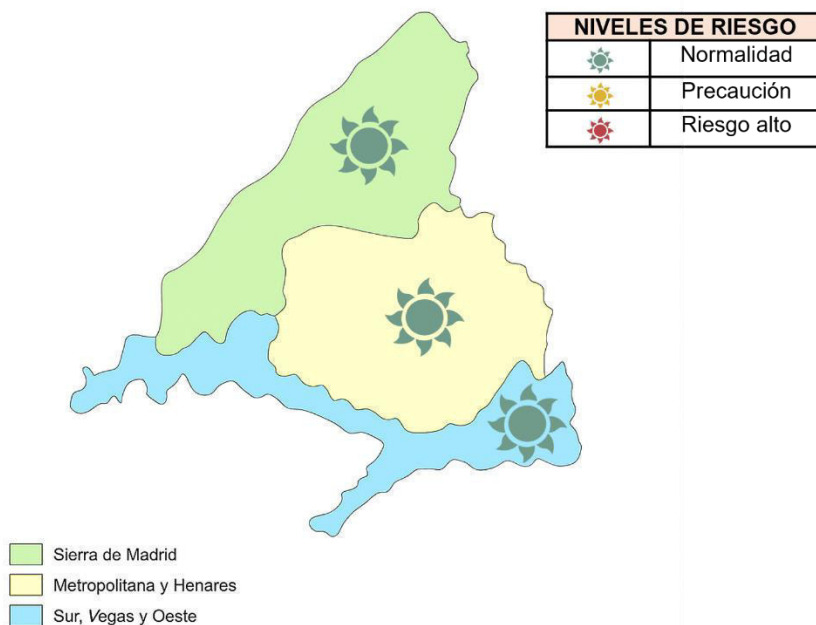
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 10 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 10 junio	29,1 °C	31,0 °C	32,0 °C
jueves, 11 junio	30,6 °C	32,8 °C	33,3 °C
viernes, 12 junio	32,2 °C	34,3 °C	34,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

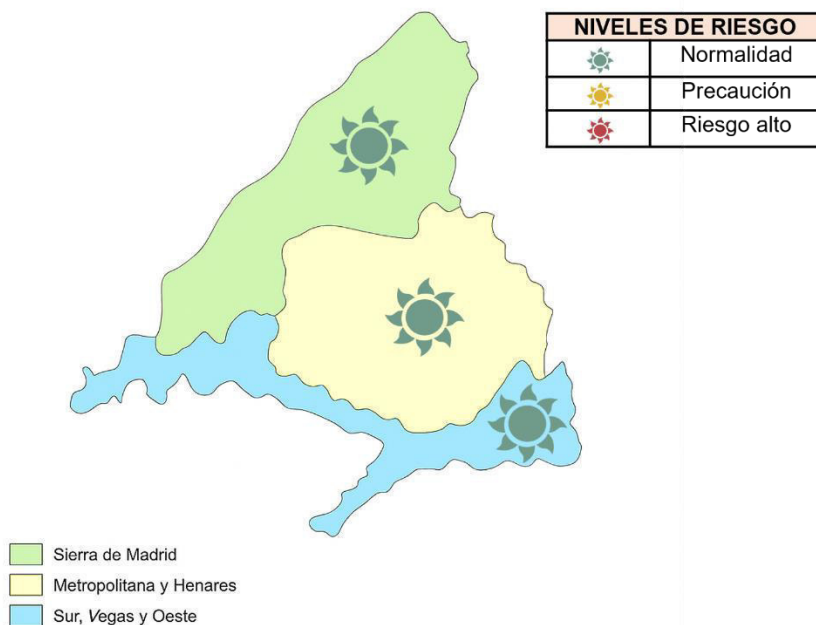
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 11 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 11 junio	30,6 °C	32,8 °C	33,7 °C
viernes, 12 junio	32,2 °C	34,5 °C	34,5 °C
sábado, 13 junio	31,9 °C	34,5 °C	34,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

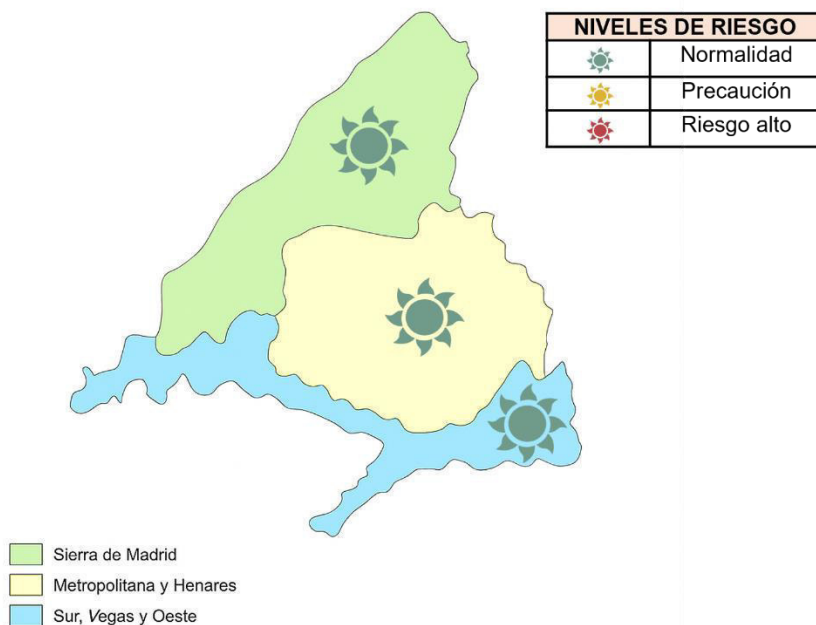
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 12 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 12 junio	31,9 °C	34,0 °C	34,6 °C
sábado, 13 junio	32,0 °C	34,5 °C	34,8 °C
domingo, 14 junio	32,4 °C	35,1 °C	35,1 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

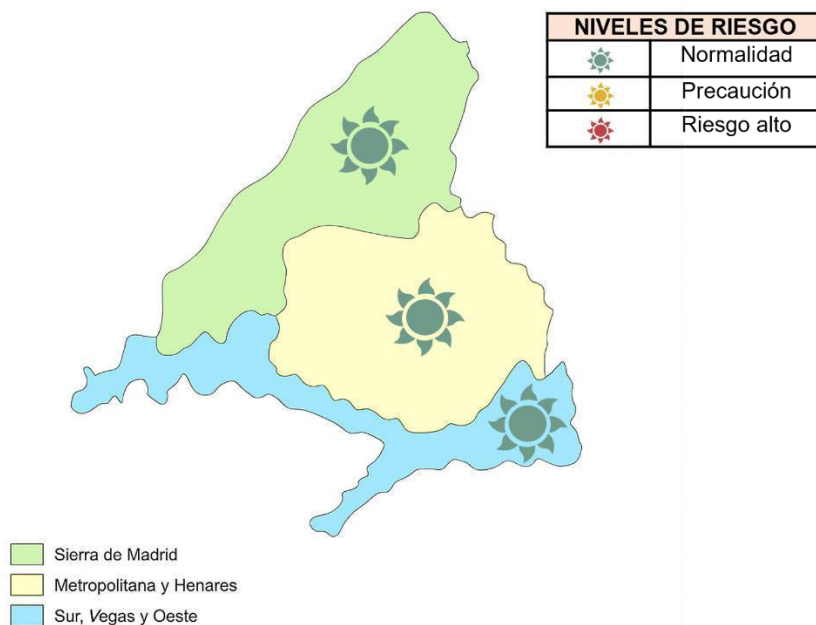
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 13 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 13 junio	32,1 °C	34,6 °C	34,7 °C
domingo, 14 junio	31,8 °C	34,8 °C	35,1 °C
lunes, 15 junio	29,7 °C	32,5 °C	33,2 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

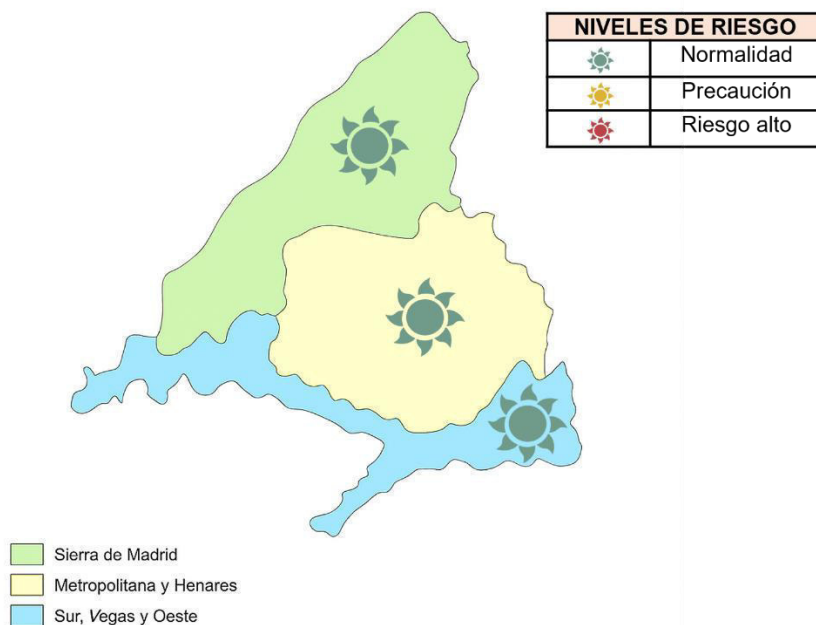
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 14 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 14 junio	30,8 °C	34,2 °C	34,4 °C
lunes, 15 junio	29,2 °C	31,4 °C	31,8 °C
martes, 16 junio	30,7 °C	32,2 °C	33,1 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

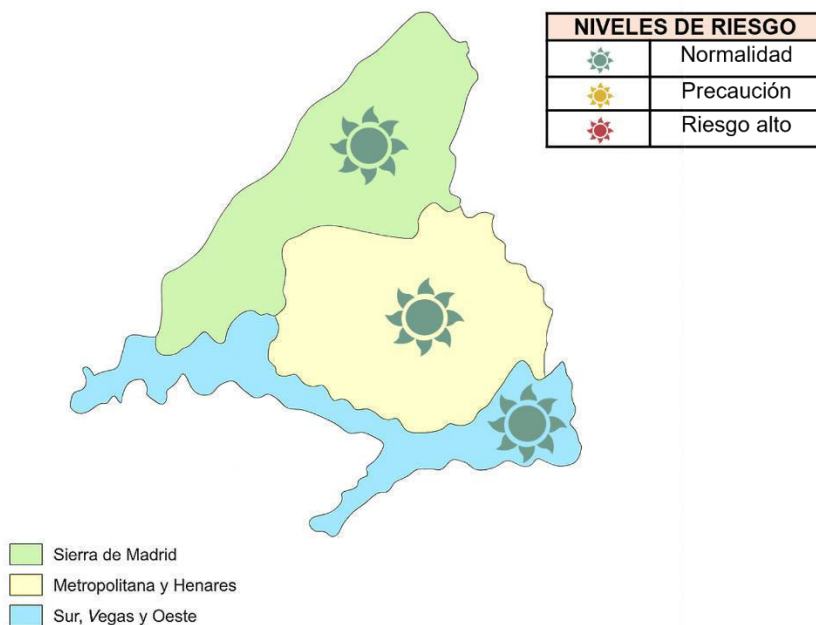
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: Lunes 15 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 15 junio	30,0 °C	31,5 °C	31,5 °C
martes, 16 junio	31,3 °C	34,0 °C	34,0 °C
miércoles, 17 junio	32,9 °C	35,5 °C	35,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

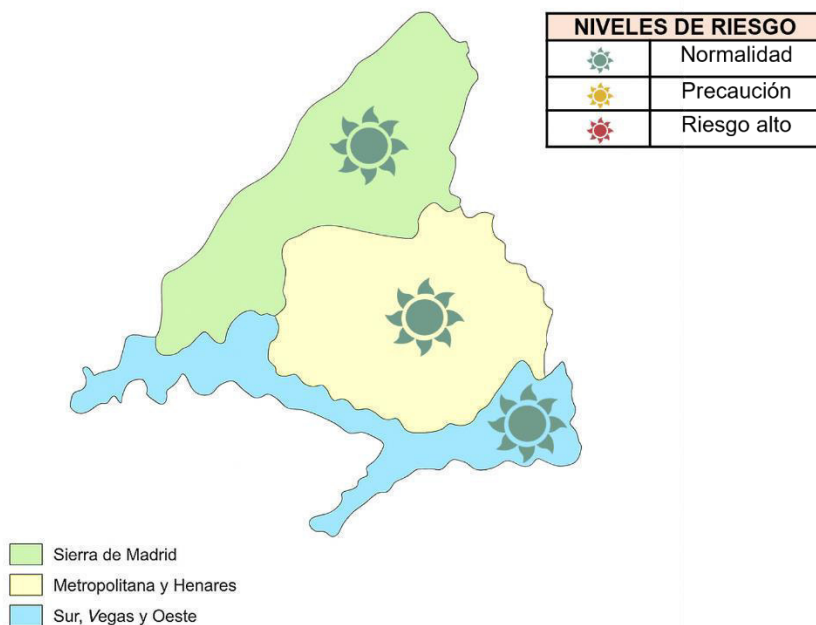
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 16 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 16 junio	31,5 °C	34,0 °C	33,9 °C
miércoles, 17 junio	32,8 °C	35,3 °C	35,6 °C
jueves, 18 junio	33,4 °C	35,5 °C	35,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

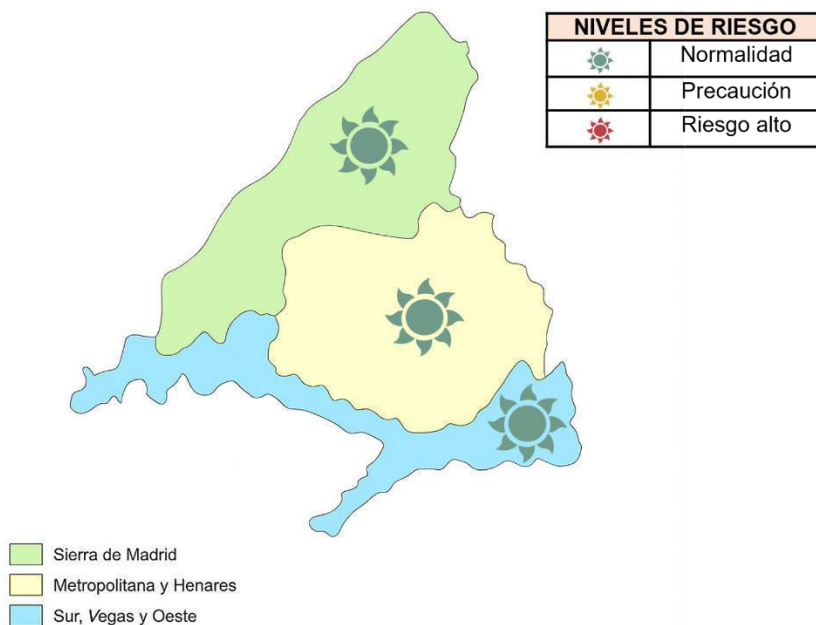
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 17 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 17 junio	33,8 °C	36,1 °C	36,2 °C
jueves, 18 junio	33,5 °C	35,9 °C	36,2 °C
viernes, 19 junio	34,5 °C	36,3 °C	36,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

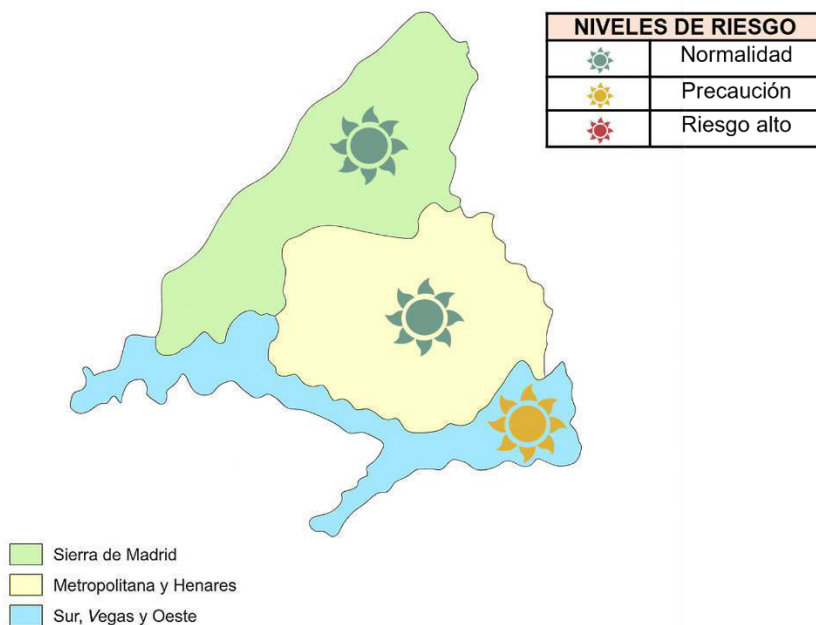
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 18 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 18 junio	33,5 °C	36,1 °C	36,1 °C
viernes, 19 junio	34,0 °C	36,1 °C	36,3 °C
sábado, 20 junio	35,3 °C	37,8 °C	37,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

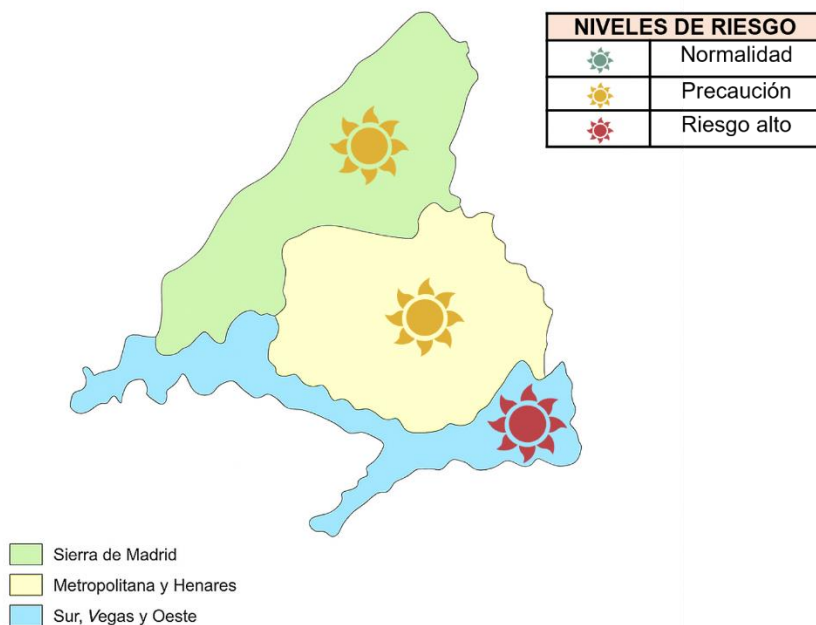
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 19 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 19 junio	34,6 °C	36,7 °C	36,3 °C
sábado, 20 junio	35,2 °C	37,8 °C	37,8 °C
domingo, 21 junio	36,5 °C	39,2 °C	39,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

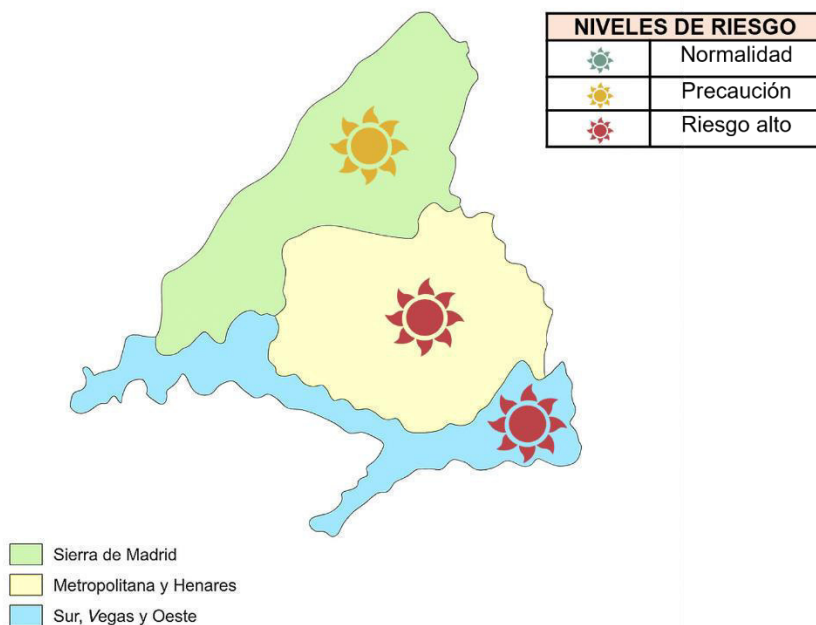
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 20 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 20 junio	34,1 °C	37,8 °C	38,1 °C
domingo, 21 junio	36,8 °C	39,5 °C	40,1 °C
lunes, 22 junio	37,3 °C	40,6 °C	40,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

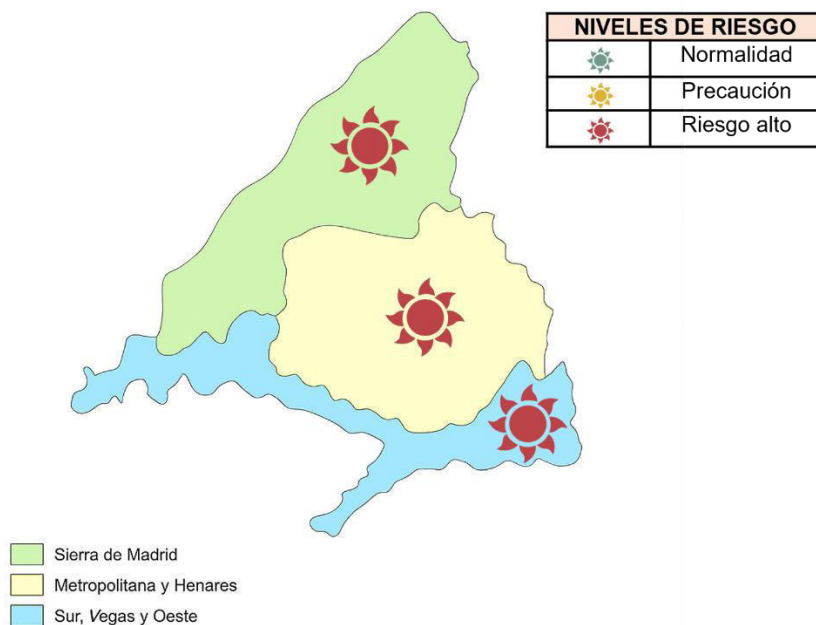
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 21 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 21 junio	38,0 °C	39,7 °C	39,6 °C
lunes, 22 junio	37,6 °C	40,3 °C	40,6 °C
martes, 23 junio	38,0 °C	40,4 °C	40,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

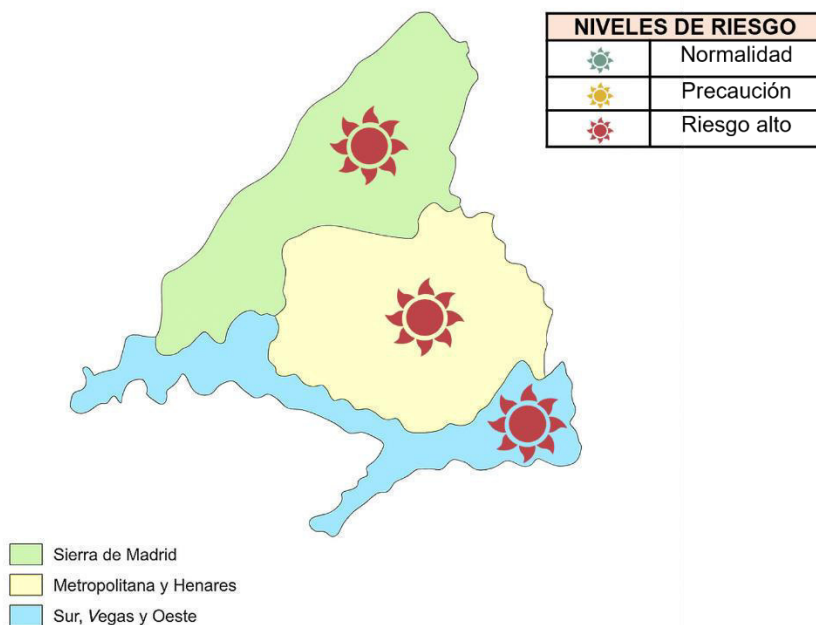
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 22 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 22 junio	37,6 °C	40,3 °C	40,6 °C
martes, 23 junio	38,0 °C	40,4 °C	40,7 °C
miércoles, 24 junio	37,5 °C	39,8 °C	39,9 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

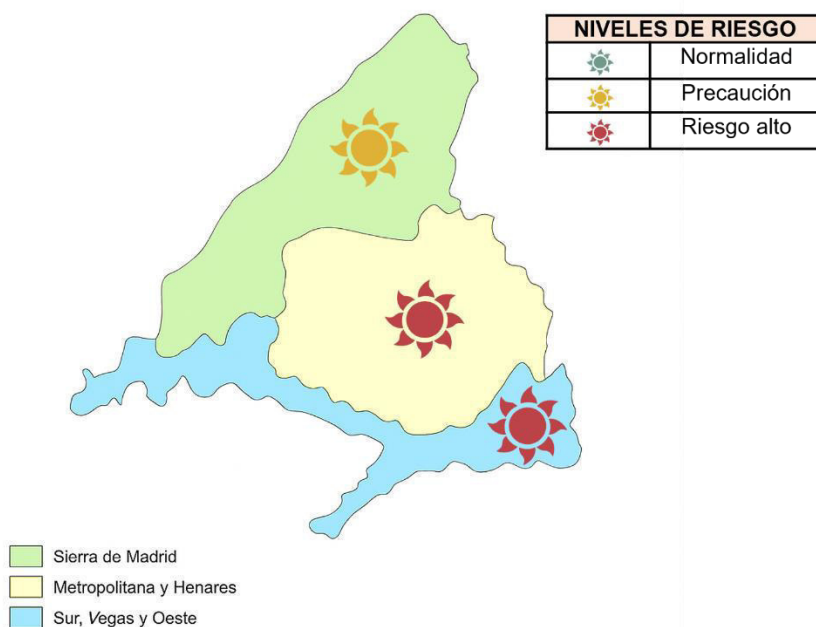
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 23 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 23 junio	37,7 °C	40,0 °C	39,8 °C
miércoles, 24 junio	36,8 °C	39,2 °C	39,0 °C
jueves, 25 junio	30,7 °C	33,3 °C	33,3 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

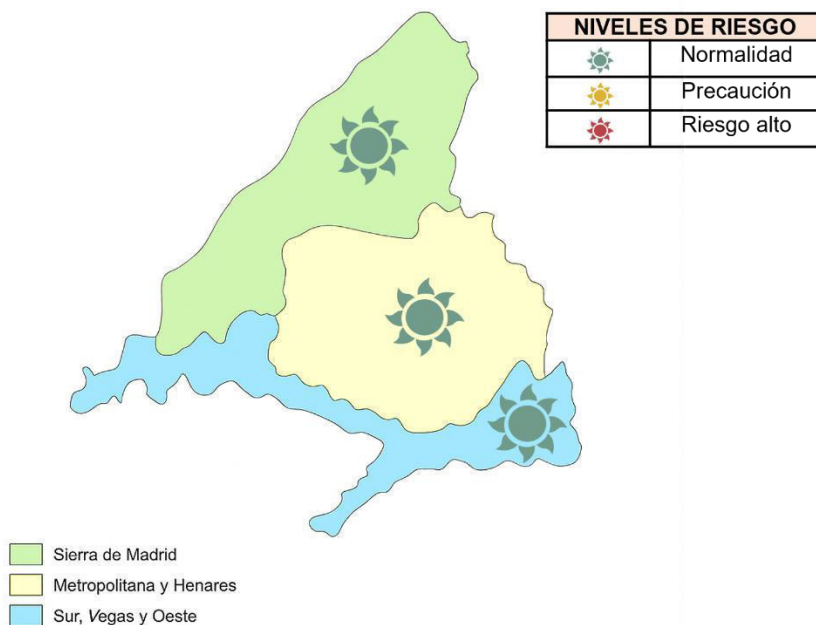
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 24 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 24 junio	36,6 °C	38,9 °C	38,6 °C
jueves, 25 junio	30,5 °C	33,0 °C	32,6 °C
viernes, 26 junio	31,0 °C	33,0 °C	33,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

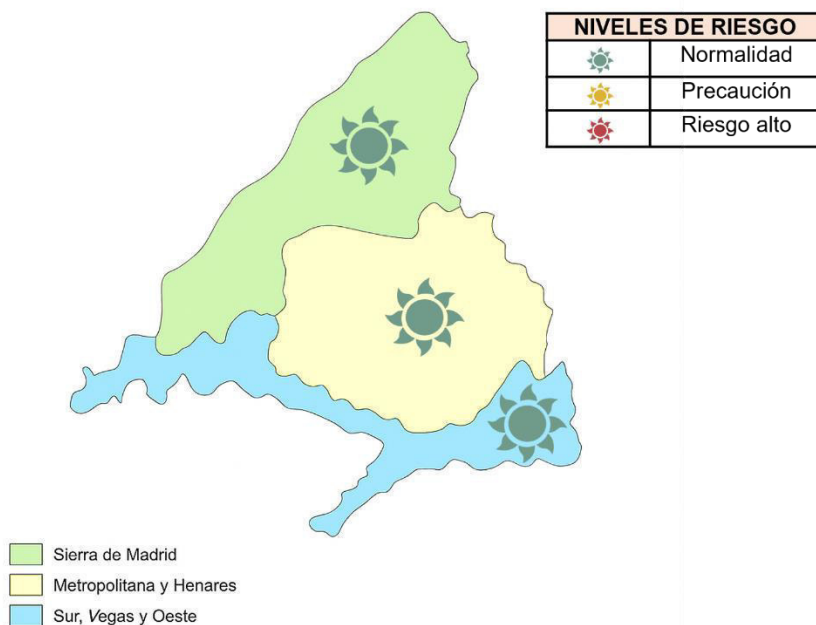
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 25 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 25 junio	30,1 °C	32,8 °C	33,2 °C
viernes, 26 junio	30,9 °C	33,2 °C	33,1 °C
sábado, 27 junio	32,4 °C	35,2 °C	36,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

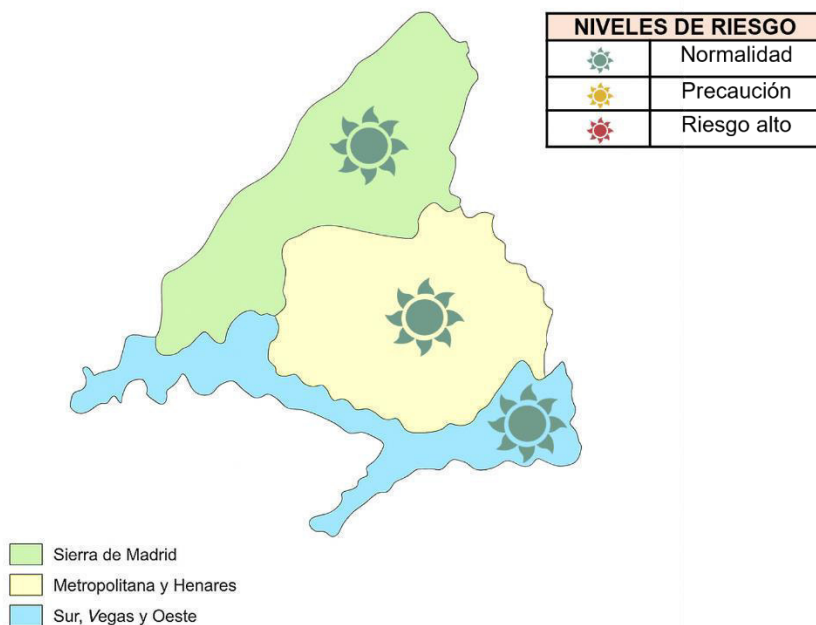
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
 Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
 CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 26 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 26 junio	30,7 °C	33,0 °C	32,9 °C
sábado, 27 junio	32,2 °C	35,1 °C	35,8 °C
domingo, 28 junio	32,3 °C	34,1 °C	34,3 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

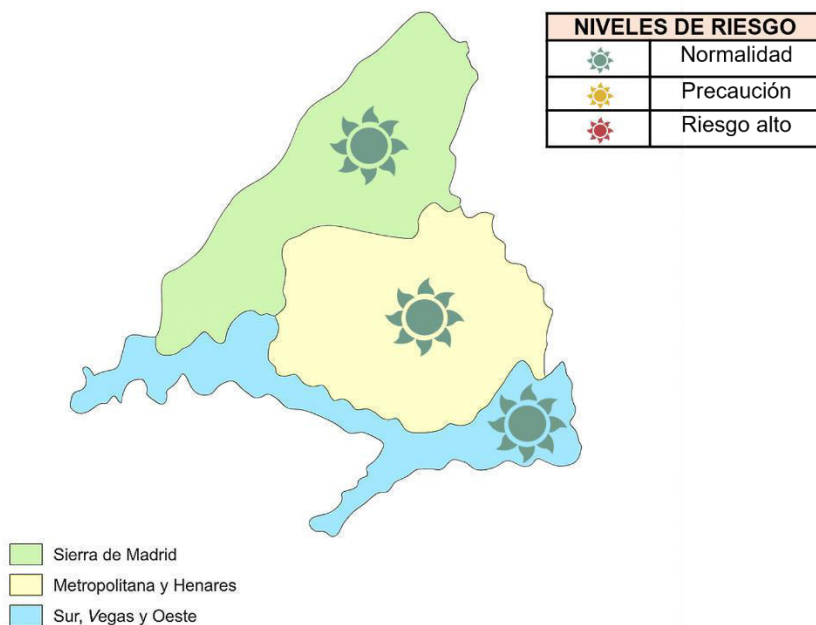
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 27 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 27 junio	32,5 °C	35,3 °C	36,2 °C
domingo, 28 junio	30,5 °C	32,7 °C	32,8 °C
lunes, 29 junio	32,5 °C	35,0 °C	34,5 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

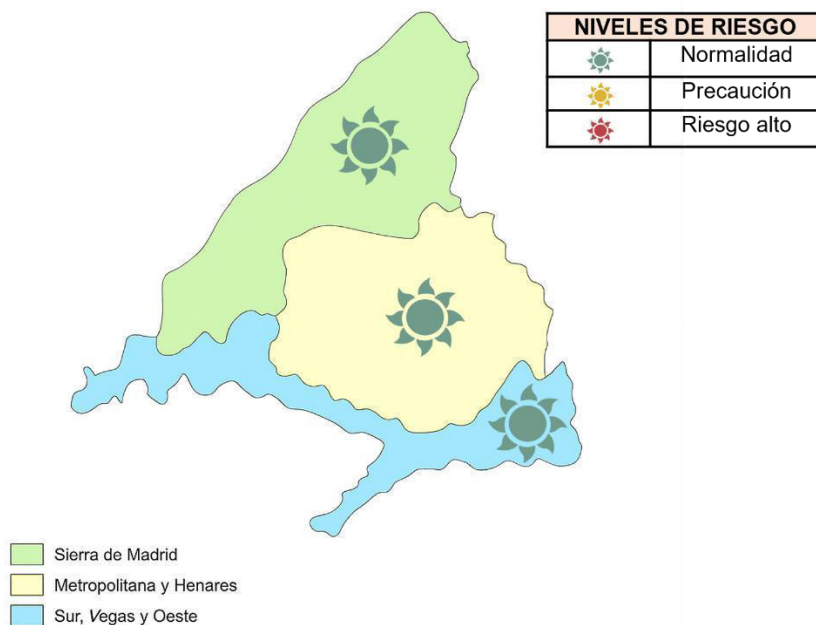
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 28 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 28 junio	32,5 °C	34,9 °C	34,7 °C
lunes, 29 junio	32,2 °C	34,9 °C	34,8 °C
martes, 30 junio	34,2 °C	36,2 °C	36,2 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

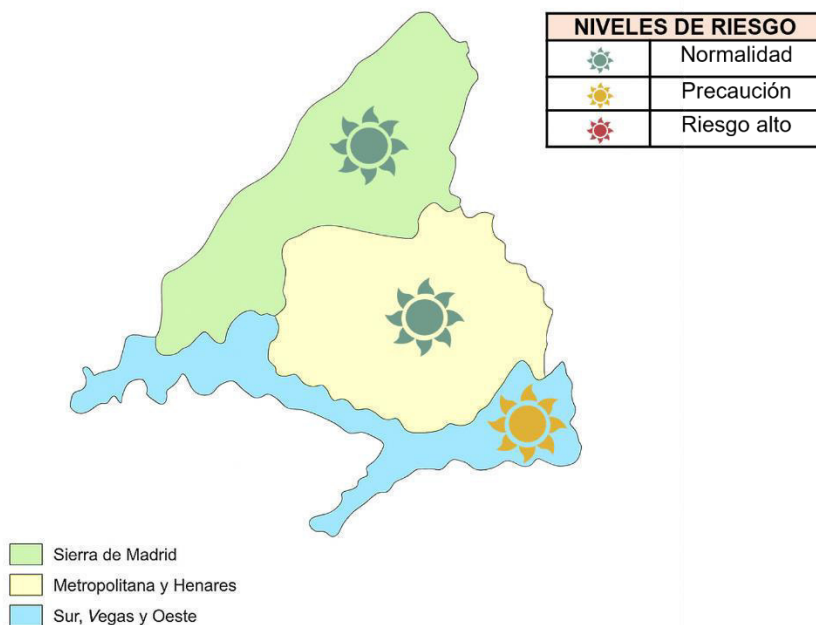
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 29 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 29 junio	31,8 °C	34,5 °C	34,8 °C
martes, 30 junio	34,6 °C	36,5 °C	36,7 °C
miércoles, 01 julio	35,8 °C	37,5 °C	37,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

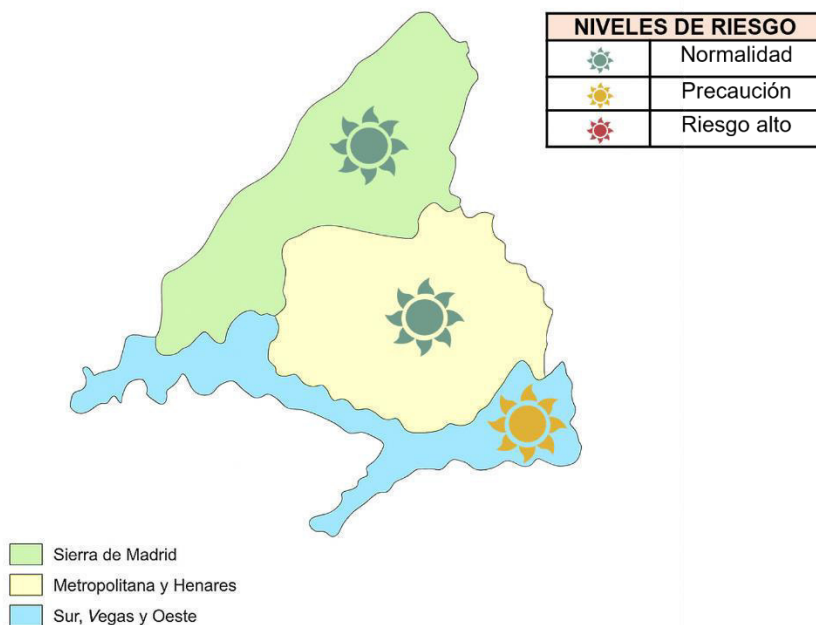
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 30 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 30 junio	35,8 °C	37,2 °C	37,1 °C
miércoles, 01 julio	35,8 °C	37,3 °C	38,1 °C
jueves, 02 julio	33,9 °C	34,6 °C	36,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

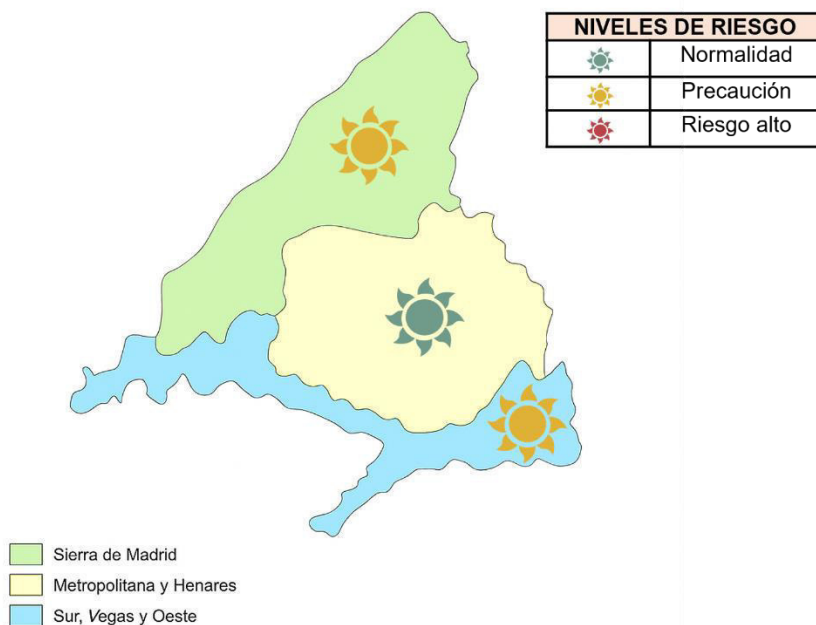
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 1 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 01 julio	36,2 °C	37,5 °C	38,1 °C
jueves, 02 julio	35,0 °C	35,1 °C	36,4 °C
viernes, 03 julio	35,2 °C	36,9 °C	36,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

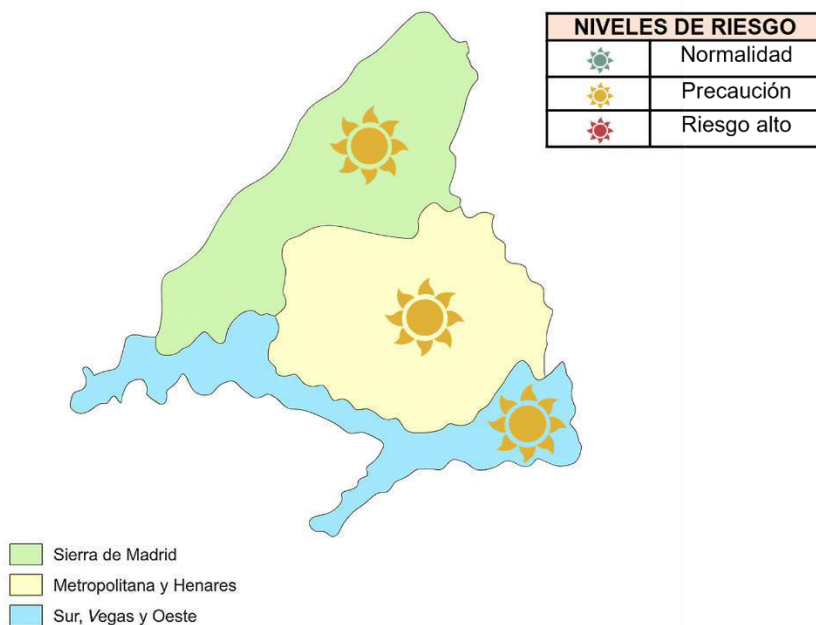
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
 Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
 CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 2 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 02 julio	34,9 °C	35,7 °C	36,6 °C
viernes, 03 julio	35,8 °C	37,2 °C	37,2 °C
sábado, 04 julio	37,2 °C	38,8 °C	38,5 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

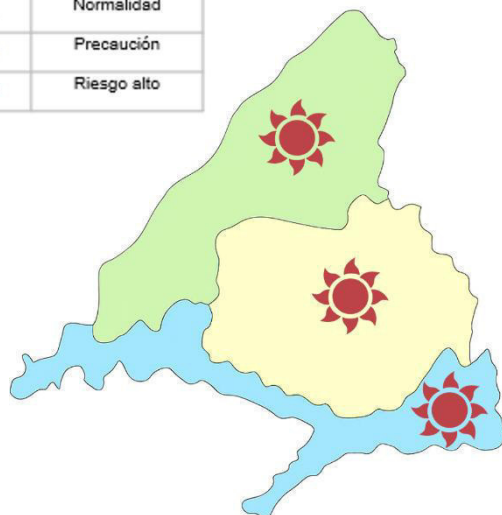


Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 3 de julio de 2026

NIVELES DE RIESGO	
	Normalidad
	Precaución
	Riesgo alto



- Sierra de Madrid
- Metropolitana y Henares
- Sur, Vegas y Oeste

[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 03 julio	35,9 °C	37,6 °C	37,3 °C
sábado, 04 julio	37,7 °C	39,0 °C	38,7 °C
domingo, 05 julio	37,3 °C	39,1 °C	38,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico,

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

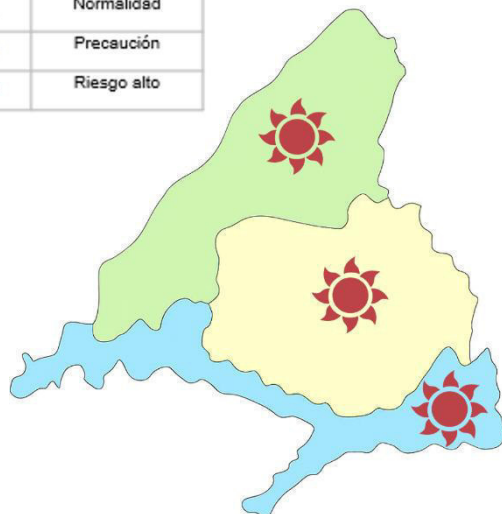


Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 4 de julio de 2026

NIVELES DE RIESGO	
	Normalidad
	Precaución
	Riesgo alto



- Sierra de Madrid
- Metropolitana y Henares
- Sur, Vegas y Oeste

[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 04 julio	37,2 °C	39,0 °C	38,4 °C
domingo, 05 julio	37,2 °C	39,0 °C	38,8 °C
lunes, 06 julio	37,5 °C	39,5 °C	39,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico,

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

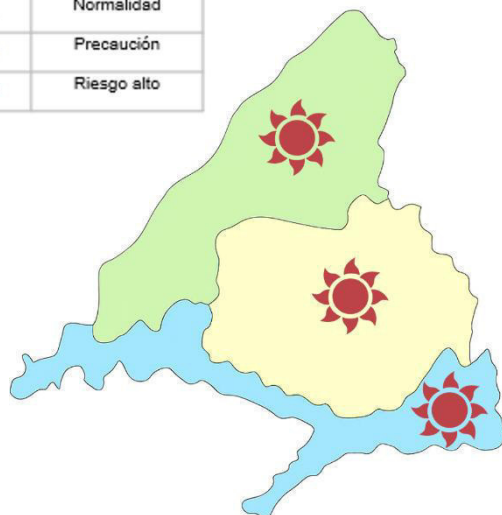


Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 5 de julio de 2026

NIVELES DE RIESGO	
	Normalidad
	Precaución
	Riesgo alto



- Sierra de Madrid
- Metropolitana y Henares
- Sur, Vegas y Oeste

[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 05 julio	36,5 °C	38,8 °C	38,6 °C
lunes, 06 julio	38,1 °C	39,4 °C	39,4 °C
martes, 07 julio	38,1 °C	40,3 °C	40,2 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico,

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

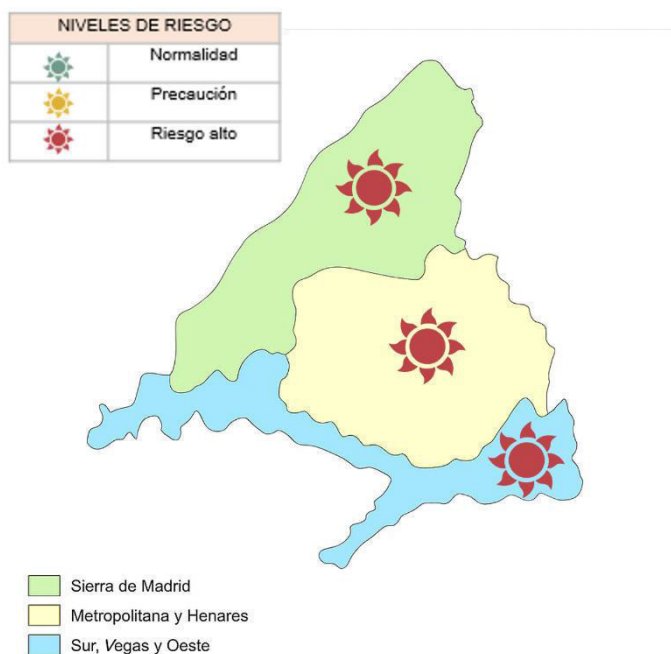
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 6 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 06 julio	37,5 °C	39,3 °C	39,3 °C
martes, 07 julio	37,8 °C	40,0 °C	39,9 °C
miércoles, 08 julio	37,4 °C	39,7 °C	39,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico,

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 7 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 07 julio	37,3 °C	39,2 °C	39,3 °C
miércoles, 08 julio	37,2 °C	39,3 °C	39,2 °C
jueves, 09 julio	37,2 °C	39,3 °C	38,8 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico,

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

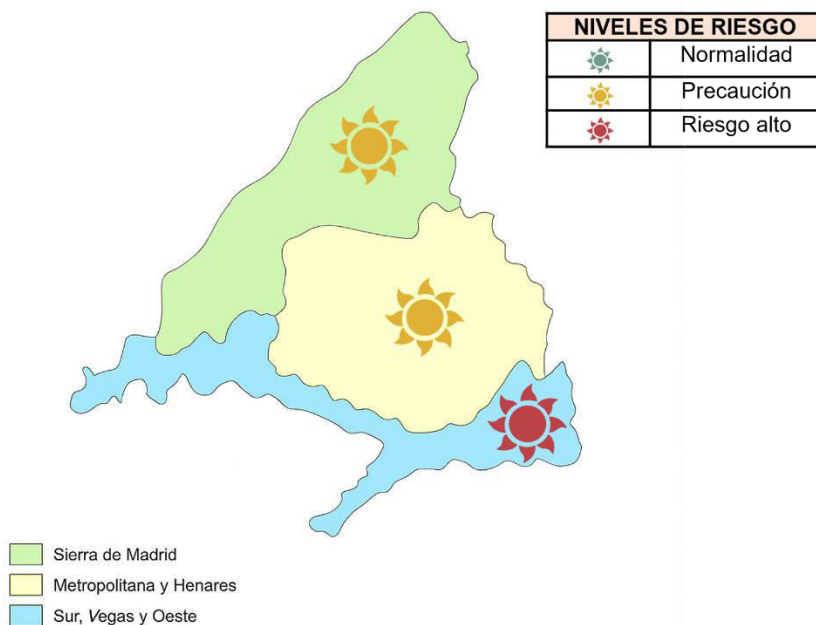
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
 Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
 CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 8 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 08 julio	36,7 °C	39,2 °C	39,2 °C
jueves, 09 julio	36,8 °C	38,9 °C	39,0 °C
viernes, 10 julio	34,2 °C	36,3 °C	36,5 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

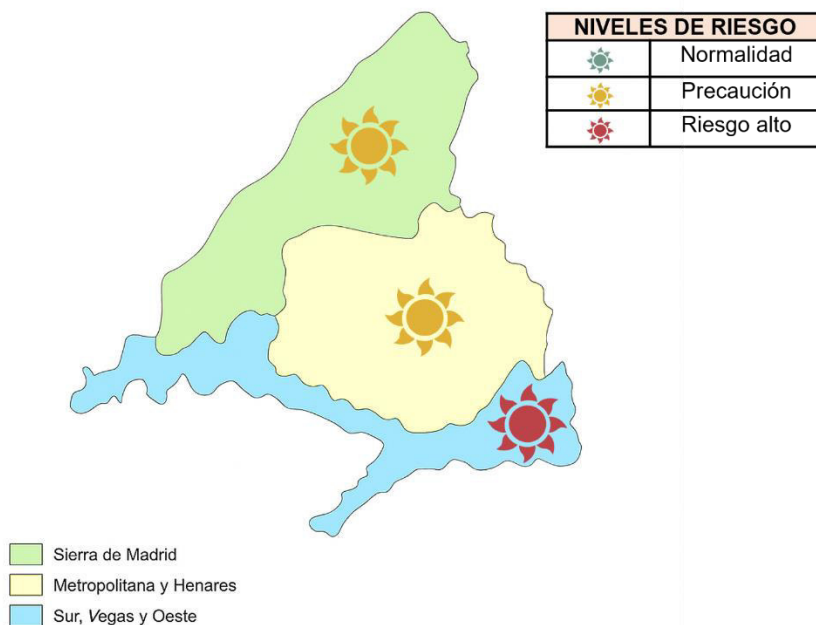
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 9 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 09 julio	36,7 °C	38,7 °C	38,8 °C
viernes, 10 julio	34,4 °C	36,0 °C	36,1 °C
sábado, 11 julio	36,1 °C	38,3 °C	38,2 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

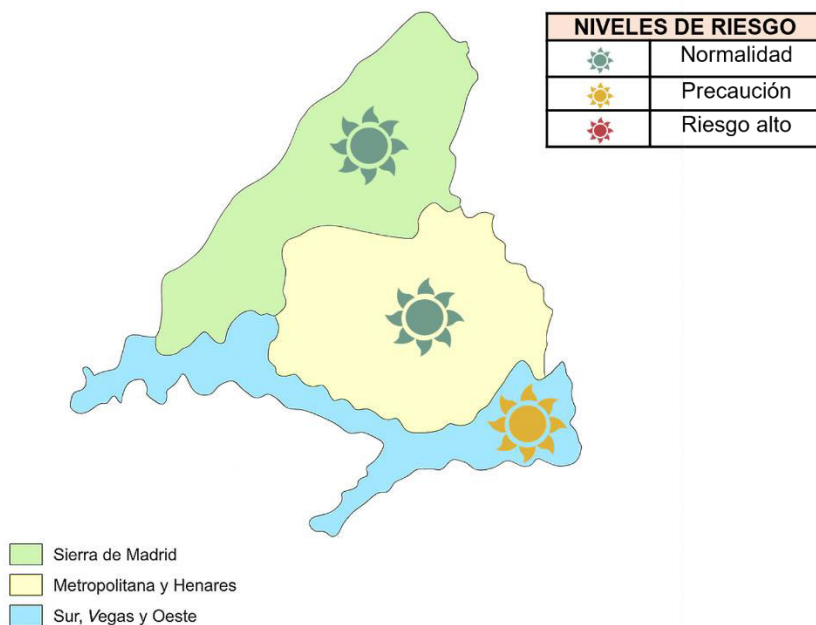
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 10 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 10 julio	33,8 °C	35,7 °C	36,4 °C
sábado, 11 julio	36,0 °C	38,1 °C	38,1 °C
domingo, 12 julio	32,3 °C	35,0 °C	35,1 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

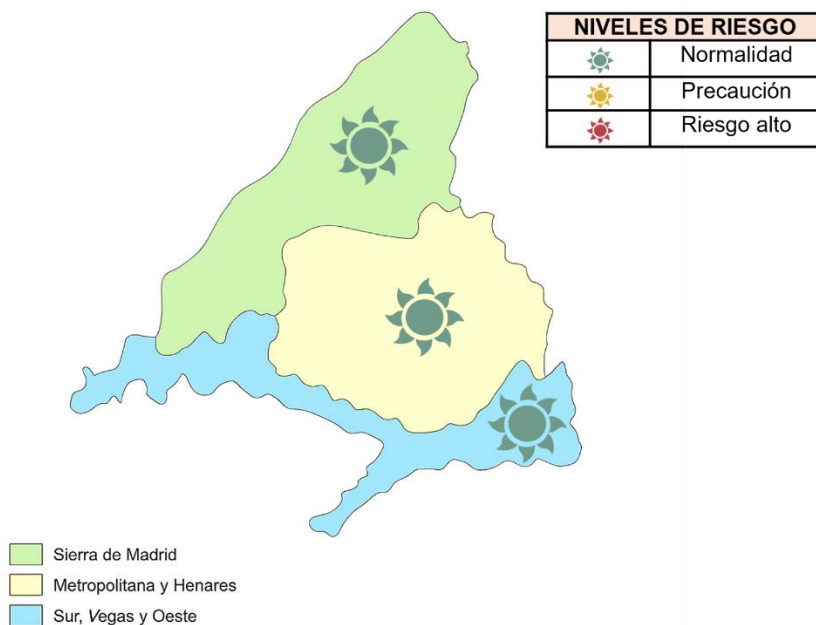
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 11 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 11 julio	36,0 °C	38,6 °C	38,5 °C
domingo, 12 julio	31,2 °C	34,5 °C	35,0 °C
lunes, 13 julio	31,3 °C	34,0 °C	35,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

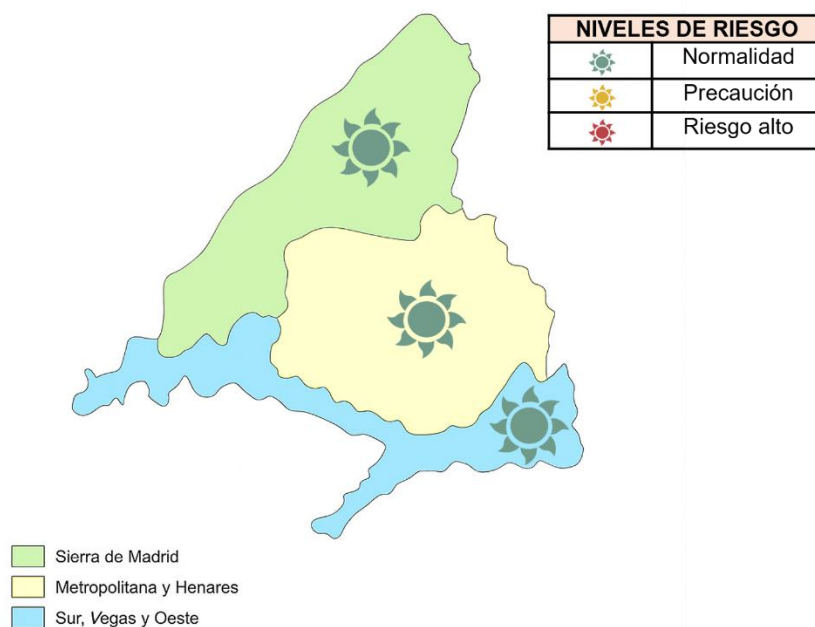
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 12 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 12 julio	31,4 °C	34,8 °C	35,2 °C
lunes, 13 julio	31,2 °C	33,4 °C	33,3 °C
martes, 14 julio	33,8 °C	37,0 °C	37,4 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

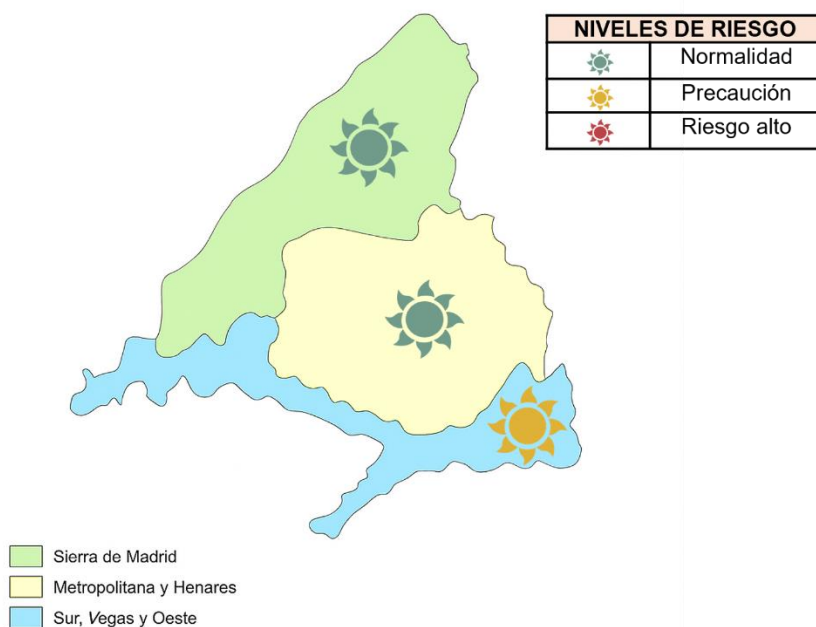
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 13 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 13 julio	31,0 °C	33,2 °C	33,2 °C
martes, 14 julio	34,2 °C	37,2 °C	37,5 °C
miércoles, 15 julio	33,5 °C	36,1 °C	36,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

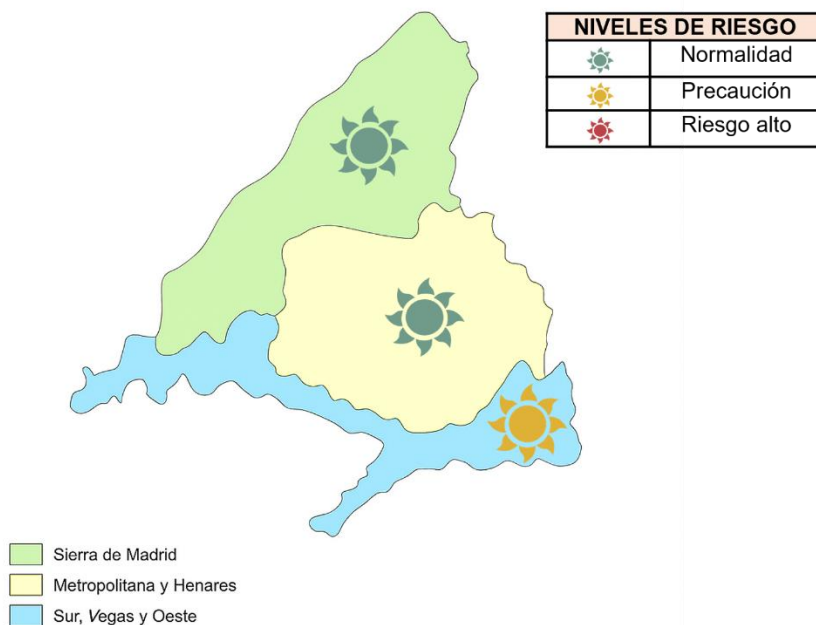
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 14 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 14 julio	34,3 °C	37,3 °C	37,6 °C
miércoles, 15 julio	33,3 °C	36,2 °C	37,2 °C
jueves, 16 julio	32,5 °C	35,1 °C	36,2 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

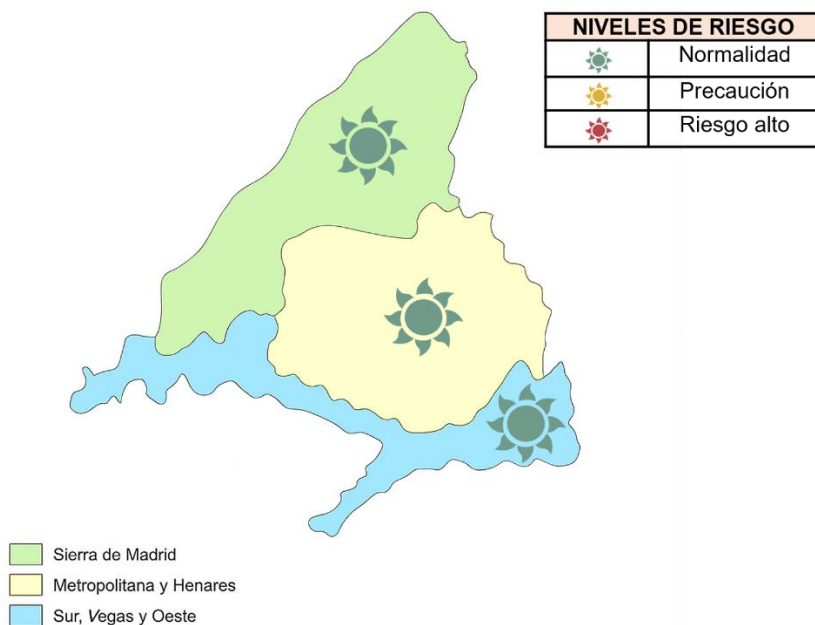
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 15 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 15 julio	33,2 °C	36,1 °C	37,1 °C
jueves, 16 julio	32,9 °C	35,1 °C	36,3 °C
viernes, 17 julio	32,8 °C	34,9 °C	35,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

[\(Fuente: AEMET\)](#)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

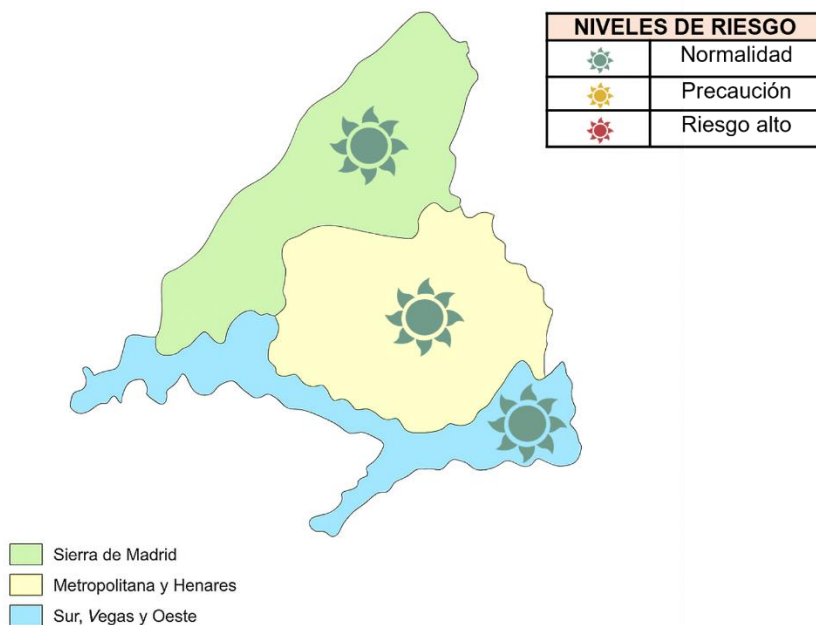
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 16 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 16 julio	33,3 °C	35,4 °C	36,3 °C
viernes, 17 julio	32,7 °C	34,8 °C	35,0 °C
sábado, 18 julio	34,8 °C	36,9 °C	37,4 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

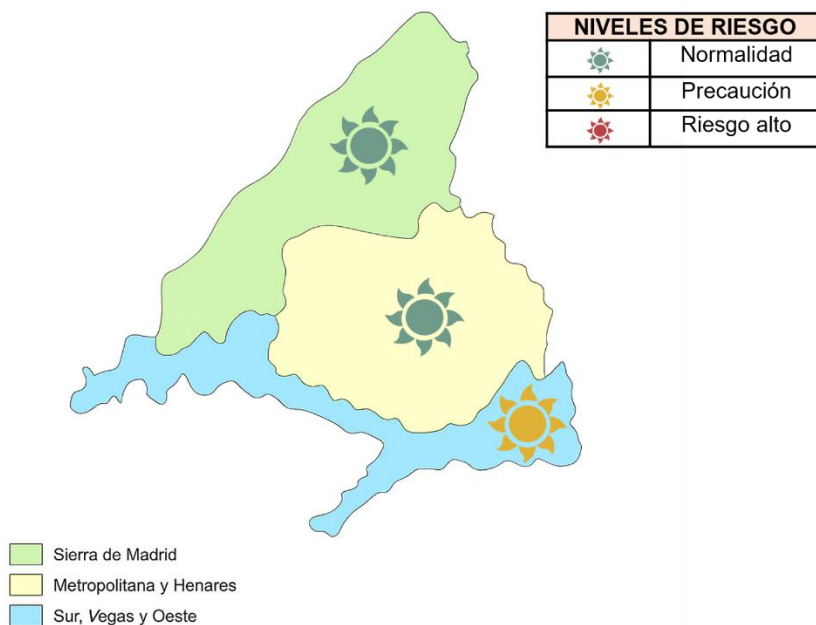
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 17 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 17 julio	32,7 °C	34,8 °C	35,6 °C
sábado, 18 julio	34,5 °C	36,6 °C	37,2 °C
domingo, 19 julio	34,5 °C	36,5 °C	36,7 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

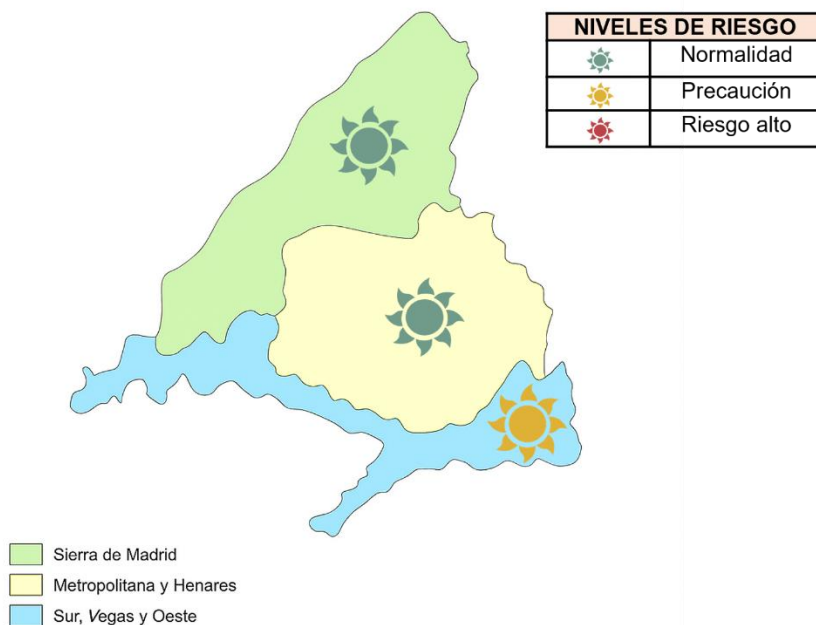
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 18 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 18 julio	34,5 °C	36,7 °C	37,2 °C
domingo, 19 julio	34,5 °C	36,5 °C	37,0 °C
lunes, 20 julio	34,5 °C	36,7 °C	37,3 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

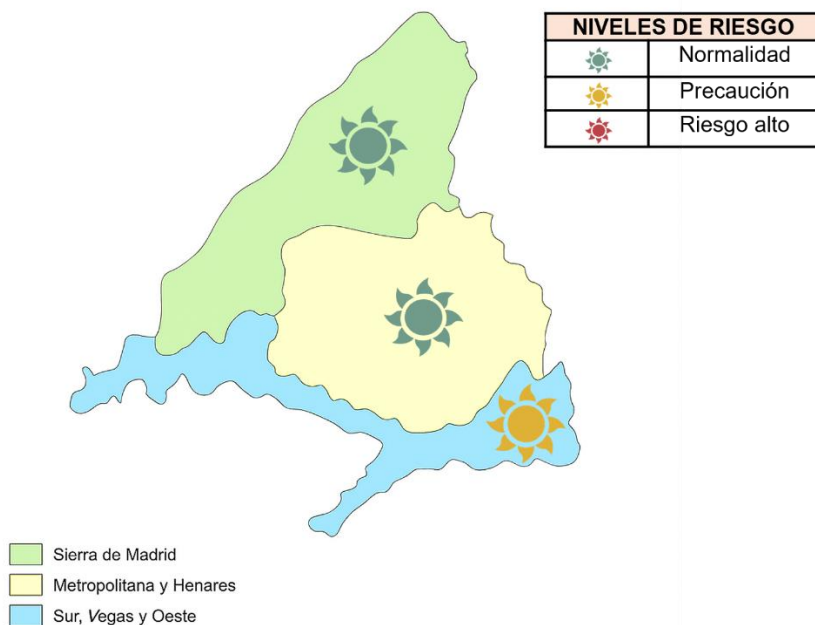
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 19 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 19 julio	34,2 °C	36,5 °C	36,8 °C
lunes, 20 julio	34,0 °C	36,2 °C	37,0 °C
martes, 21 julio	35,0 °C	37,0 °C	37,3 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

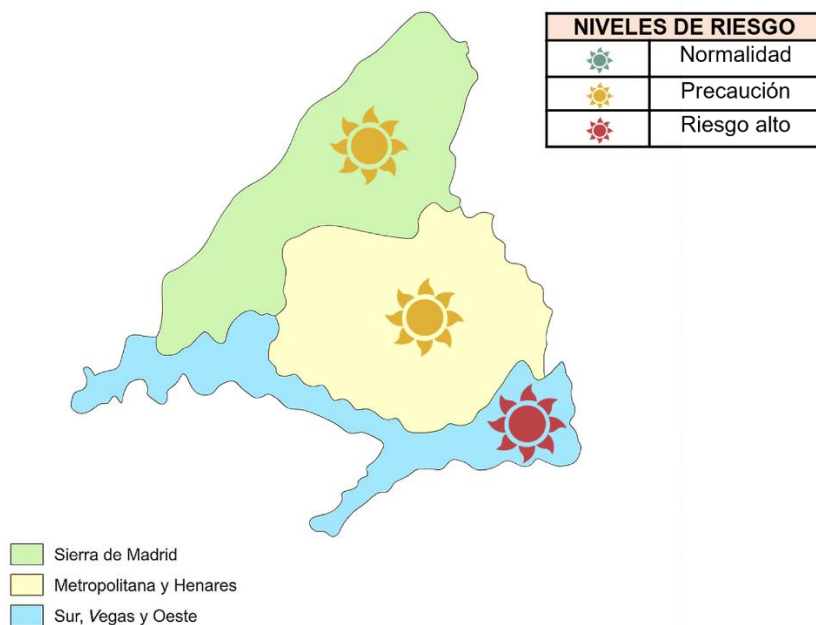
Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 20 de julio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 20 julio	33,8 °C	36,1 °C	36,8 °C
martes, 21 julio	35,8 °C	37,8 °C	38,1 °C
miércoles, 22 julio	37,2 °C	38,9 °C	39,3 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[Más información](#) [Calor y Salud](#)
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Recomendaciones frente al calor

PROTÉJASE DEL CALOR

MANTÉNGASE HIDRATADO



Recuerde beber agua con frecuencia, incluso aunque no sienta sed. Es necesario para mantener el cuerpo hidratado. Evite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.

SEA PRUDENTE ANTE EL CALOR



En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.

PROTEJA LA CASA DEL CALOR



Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

VIGILE SU MEDICACIÓN



Acuda a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.

REFRÉSQUESE



Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscuese con paños húmedos o dúchese.

PROTEJA A SU BEBÉ



Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.

COMA FRESCO Y SANO



Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!

AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES



Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

PROTÉJASE DEL SOL



Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera, gorra o sombrero y protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.

Proteja su salud



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

emergencia 
causada por
el calor, 
solicite ayuda en el

TELÉFONO

